

11月

献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります。

日付	行事	こ ん だ て め い	カロリー(Kcal) タンパク質(g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (金)	おにぎりの日	おにぎり(持参) みそしる 	とりにくのかからあげ いそべあえ	633 30.3 18.5	ぎゅうにゅう きざみのり みそ	とりにく 豆腐 かつおぶし	しょうが キャベツ なめこ	ほうれんそう にんじん ねぎ	こめ でんぶん むぎ サラダあぶら
4 (月)				ぶんかの日					
5 (火)		おぎいごはん ひじきとたまごの スープ 	しろみずかなのチリソースがけ ナムル	646 27.2 19.9	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	タラ 豆腐 たまご	にんにく ねぎ キャベツ	しょうが ほうれんそう にんじん	こめ でんぶん ごまあぶら さとう ごま
6 (水)		チキンライス アンサンブルエッグ 	ゆでやさい (てづくりちゅうかドレッシング) とうにゅうとココアのデザート	728 23.5 29.0	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	とりにく チーズ とうにゅう	たまねぎ コーン グリーンピース	にんじん マッシュルーム ブロッコリー	こめ マーガリン さとう むぎ ごまあぶら じゃがいも
7 (木)	お話給食	はつがげんまいごはん ぶたにくとやさいの みそいため 	いものこじる ぎんがてつどうのよる ゼリー	665 26.4 16.0	ぎゅうにゅう みそ かつお	ぶたにく 豆腐 みそ	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ しいたけ こまつな	こめ サラダあぶら でんぶん こんにゃく はつがげんまい さとう さといも
8 (金)	4-1 ランチ ルーム	スイートポテト ほうれんそうと たまごのスープ 	やきビーフン	671 23.4 20.4	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく 豆腐	たまねぎ にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ ほうれんそう	しょうパン さとう サラダあぶら でんぶん さつまいも ビーフン
11 (月)	4-2 ランチルーム 地産地消 強化週間	おぎいごはん だいこんスープ 	とりにくとだいずのみそいため	671 26.1 22.9	ぎゅうにゅう だいず	とりにく みそ	しいたけ たけのこ だいこん セロリー	にんじん いんげん たまねぎ	こめ でんぶん さとう むぎ サラダあぶら
12 (火)		おぎいごはん さつまじる 	ぶたにくのしょうがやき こまつなのびたし	666 32.4 21.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぶたにく ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	こまつな ごぼう だいこん	にんじん ねぎ しょうが	こめ さといも こんにゃく むぎ サラダあぶら
13 (水)		おぎいごはん かんぴょうとにらの みそしる 	スタミナやき からしあえ	606 29.6 14.8	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが こまつな	たまねぎ にんにく もやし はくさい	こめ サラダあぶら ごま さとう むぎ さといも
14 (木)	6年生 修学旅行	コッペパン さつまいものシチュー 	ゆでやさい (フレンチドレッシング) アセロラゼリー	684 23.6 22.9	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん パセリ キャベツ コーン	たまねぎ ほうれんそう もやし	パン こおぎこ サラダあぶら さとう さつまいも マーガリン
15 (金)		おぎいごはん とうふすいとん 	とりにくのこうみやき おひたし	689 25.8 20.6	ぎゅうにゅう かつおぶし	とりにく 豆腐	しょうが ほうれんそう もやし	にんにく にんじん だいこん	こめ こおぎこ むぎ さとう
18 (月)	3-1 ランチ ルーム	ぎょうざめし ちんげんさいと たまごのスープ 	はるまき パンサンズウ	625 19.7 22.2	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく 豆腐	しょうが しいたけ キャベツ もやし	かんぴょう ちんげんさい にんじん たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう こおぎこ むぎ はるさめ ごまあぶら
19 (火)			おべんとうの日(牛乳は出ます。)						
20 (水)	農園 だいこん 給食	おぎいごはん だいこんと こんにゃくのいために 	しろみずかなのみそチーズやき ごまずあえ	600 27.6 15.0	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	タラ ベーコン	たまねぎ かんぴょう キャベツ だいこん	マッシュルーム にんじん コーン きぬさや	こめ さとう こんにゃく むぎ ごま サラダあぶら
21 (木)		スパゲティ あきのかおりの ミートソース 	ゆでやさい (てづくりわふうドレッシング)	626 25.5 18.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	チーズ	にんじん えのきたけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ マーガリン こおぎこ サラダあぶら ざらめ
22 (金)		おぎいごはん セルフぶたどん 	あつやきたまご おひたし	637 24.3 18.8	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	ねぎ グリーンピース キャベツ	こめ しらたき さとう むぎ サラダあぶら
25 (月)	宮っ子 ランチ	おぎいごはん ごもくきんぴら 	モロのかからあげ きりぼしだいこんのぼんずあえ わなしゼリー	679 25.2 18.7	ぎゅうにゅう きざみのり ぶたにく	モロ さつまあげ	しょうが ほうれんそう きりぼしだいこん ごぼう	だいこん にんじん	こめ でんぶん サラダあぶら こんにゃく ごまあぶら さとう
26 (火)		おぎいごはん チキンカレー 	ゆでやさい (パンパンジードレッシング)	654 21.1 18.7	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし	にんにく キャベツ コーン	こめ サラダあぶら むぎ じゃがいも
27 (水)		おぎいごはん こうやとうふのにも 	ちくわのにしょうあげ だいこんおろし	681 27.4 19.8	ぎゅうにゅう あおのり こおひ豆腐	ちくわ ぶたにく	だいこん しいたけ ごぼう	にんじん いんげん	こめ こおぎこ さとう こんにゃく むぎ サラダあぶら
28 (木)	3-2 ランチ ルーム	こめこパン チリコンカン 	ゆでやさい (ゴマドレッシング)	598 28.2 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ	にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめこパン サラダあぶら さとう むぎ ごま サラダあぶら
29 (金)	トマト給食	おぎいごはん とまとんじる 	やきざかな(ホッケ) ごまあえ りんごゼリー	580 24.8 14.1	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ホッケ 豆腐 かつおぶし	ほうれんそう キャベツ だいこん ねぎ	にんじん トマト ごぼう	こめ さとう じゃがいも むぎ ごま サラダあぶら

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質19.7g

11月14日(木) 親子ふれあい給食を実施します(1年生)。お楽しみに♪