

11月献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	11月の給食目標 食べものと健康について知ろう				赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
						1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生
						たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal)	下段：たんばく質(g)
4	火	クリーム スパゲッティ	牛乳	野菜のマリネ カルピスポンチ	鶏肉 ハム あさり 豆乳ヨーグルト	牛乳 チーズ		ほうれん草 パセリ ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、エリンギ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、セロリ、みかん パイン、黄桃	スパゲッティ さとう	バター 油	636 28.4	770 34.5
5	水	ごはん	牛乳	厚揚げの照りマヨ焼き 中華あえ 八宝菜	厚揚げ、豚肉 えび、いか うすら卵 なると	牛乳		ほうれん草 パプリカ にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、たけのこ、はくさい	米 さとう 片栗粉	ノンオイル マヨネーズ 油 ごま油 ごま	658 33.2	833 40.9
6	木	こめっこぱん	牛乳	タンドリーチキン フレンチサラダ ミネストローネスープ 牛乳プリン	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト		パプリカ ブロッコリー にんじん トマト	だいこん、きゅうり、たまねぎ しめじ、セロリ	パン、さとう じゃがいも 白いんげん豆 牛乳プリン	油 マヨネーズ	640 33.5	826 40.4
7	金	【いい歯の日献立】 こぎつね ごはん	牛乳	きびなごあられ揚げ ごぼうサラダ 高野豆腐のみそ汁 さつまいもの甘煮	鶏肉、大豆 油揚げ 豆乳ヨーグルト 高野豆腐	牛乳 あおのり わかめ		にんじん ほうれん草 パプリカ	えだまめ、キャベツ、コーン ごぼう、はくさい、ねぎ	米 さとう さつまいも	油 マヨネーズ	599 26.5	750 32.9
10	月	カラフル丼	牛乳	千草あえ ワントンスープ 片品のおいしいりんご	鶏肉 大豆 豚肉 卵	牛乳		にんじん チンゲンサイ ほうれん草	グリーンピース、コーン はくさい、しいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、しめじ りんご	米 さとう ワントンの皮	油	615 25.8	751 31.1
11	火	食パン	牛乳	かぼちゃのキッシュ グリーンサラダ 白菜のクリーム煮 手作りブルーベリージャム	卵、豆乳 おから ウィンナー あさり 鶏肉	牛乳 チーズ		ブロッコリー パプリカ かぼちゃ ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、たまねぎ はくさい、マッシュルーム ブルーベリー、レモン	パン さとう	油	631 28.6	841 36.6
12	水	【中1から】 さつまいも ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごまこんぶあえ 白菜ときのこのみそ汁 ミニオムレット	さば みそ 油揚げ	牛乳 昆布		こまつな パプリカ みずな にんじん	だいこん、はくさい、たまねぎ しめじ	米 さつまいも ミニオムレット	ごま ごま油	626 26.6	796 33.4
13	木	ごはん	牛乳	マーボ豆腐 塩ナムル 五目中華スープ 野菜ふりかけ	豚肉 大豆 豆腐 うすら卵	牛乳 わかめ		にんじん ほうれん草 パプリカ チンゲンサイ	たけのこ、もやし、しいたけ ねぎ、キャベツ、きゅうり だいこん、たまねぎ	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	606 28.8	766 34.9
14	金	カレーライス	ジョ ア	(ポークカレー) 海そうこんにゃくサラダ かき	豚肉	牛乳 海そう		にんじん こまつな	たまねぎ、だいこん、コーン サラダこんにゃく、かき	米 むぎ じゃがいも さとう	油	639 22.9	760 26.5
17	月	ごまごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め キムチあえ 秋野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳		にんじん	たけのこ、たまねぎ、だいこん きゅうり、キャベツ、はくさい しめじ	米 片栗粉 さつまいも	ごま 油	597 28.3	756 34.9
18	火	行事食：お慶申様 うどん	牛乳	ささみ天ぷら ごまあえ わかめうどん汁 さとうづめっこ	鶏ささ身 油揚げ	牛乳 わかめ		ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ しいたけ、ねぎ	うどん 小麦粉 さとう すいとん あずき	油 ごま	770 33.6	990 46.1
19	水	ごはん	牛乳	五目玉子焼き 肉じゃが まいたけ汁 納豆	卵 豚肉 納豆	牛乳 ひじき		にんじん ほうれん草 さやいんげん こまつな	たまねぎ、しいたけ、しらたき まいたけ、だいこん、はくさい ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	608 28.1	754 33.5
20	木	ごはん	牛乳	たらの甘酢あんかけ 野沢菜あえ 親子煮 かみなりこんにゃく	たら 鶏肉 高野豆腐 卵 削り節	牛乳		のざわな にんじん さやいんげん	はくさい、たまねぎ、しいたけ こんにゃく	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	619 31.7	789 39.2
21	金	とうふめし	牛乳	鶏の照り焼き からしあえ こしね汁 片品のおいしいりんご	焼き豆腐 高野豆腐 豚肉、豆腐 油揚げ、鶏肉	牛乳		にんじん ほうれん草	ごぼう、しめじ、はくさい もやし、こんにゃく、ねぎ しいたけ、だいこん、りんご	米 片栗粉 さとう	油	647 33.4	741 37.4
25	火	ごはん	牛乳	赤魚の白しょうゆ焼き 五目きんぴら 豚汁 ヨーグルト	赤魚 さつま揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト		にんじん さやいんげん	ごぼう、こんにゃく、ねぎ だいこん、しいたけ	米 さとう じゃがいも	油	615 29.8	772 35.9
26	水	ごはん	牛乳	野菜コロッケ れんこんサラダ すき焼き煮 みかん	豆乳ヨーグルト 牛肉 焼き豆腐 大豆	牛乳		ほうれん草 パプリカ にんじん かぼちゃ	れんこん、キャベツ、コーン たまねぎ、ねぎ、はくさい しらたき、みかん、えだまめ	米 じゃがいも パン粉 さとう	油 マヨネーズ	672 26.8	826 29.7
27	木	ごはん	牛乳	メバル照り焼き 高野豆腐の卵とじ けんちん汁	メバル 鶏肉、豚肉 高野豆腐 卵、豆腐	牛乳 昆布		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しめじ、ごぼう だいこん、こんにゃく、ねぎ	米 じゃがいも さとう	油	603 32.6	766 39.8
28	金	行事食：とおかや 大根菜ごはん	牛乳	厚揚げの甘みそ焼き いそあえ すいとん	厚揚げ 鶏肉 油揚げ	昆布 ジャコ 牛乳 のり		だいこん葉 ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし、はくさい だいこん、しいたけ	米 じゃがいも さとう すいとん	ごま油 ごま 油	615 23.5	782 29.0

*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量)

小学生 2.1g

中学生 2.7g

◇今月の地産物食材：米・牛乳・大根・キャベツ・ほうれん草・卵・豆腐・こんにゃくなどです。