







11月の献立予定表




平成30年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ体をつくる	からだ調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (木)	おにぎりの日 牛乳 あつやきたまご マーボーもやし わかめスープ 	牛乳	たまご	もやし	にんじん	あぶら	さとう	609	22.1	19.6	369	2.1	古中1年 鮫中3年 ハイキング
		ぶたにく	わかめ	にら	たまねぎ	でんぶん		707	24.9	21.2	378	2.6	
2 (金)	ごはん 牛乳 ぶたにくのこうみやき やさいのえごまみそマヨあえ きんぴらじる	牛乳	ぶたにく	キャベツ	にんじん	ごはん	ビタミン米	628	26.1	22.8	321	2.1	
		あおのり	みそ	インゲン	もやし	ごま	えごま	795	31.7	26.6	345	2.5	
5 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのやさいみそやき おかかあえ キムチのみそしる	牛乳	とりにく	たまねぎ	しめじ	ごはん	ビタミン米	567	31.9	13.9	307	2.5	
		かつおぶし	ぶたにく	にんじん	キャベツ	さとう		783	38.2	15.4	326	3.1	
6 (火)	ごはん 牛乳 さんまのかんろに ごもくまめ なるとのすましじる	牛乳	さんま	にんじん	だいこん	ごはん	ビタミン米	676	28.6	25.9	340	2.2	古小5-1 和食マナー
		だいす	とりにく	こんにやく	ごぼう	さとう	あぶら	846	34.3	29.9	368	2.7	
7 (水)	古殿小学校リクエスト献立 ソフトめん 牛乳 とりのからあげ かいそうサラダ うどんじる てつワンゼリー	牛乳	とりにく	だいこん	キャベツ	ソフトめん	でんぶん	703	32.3	17.3	318	3.9	
		わかめ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	ごめこ	あぶら	857	39.3	19.6	337	4.9	
8 (木)	カミカミメニュー ドックパン(ジャパニーズ) マティース シャキシャキサラダ たこボールスープリんご	牛乳	ウインナー	れんこん	にんじん	コッペパン	マティース	676	29.3	25.7	332	3.3	鮫中
		あおだいす	たこボール	コーン	きくらげ			792	33.9	28.1	361	4.0	
9 (金)	ごはん 牛乳 ★カレーかおるココロやさいのラタトゥイユふう グリーンサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳	ぶたにく	なす	ピーマン	ごはん	ビタミン米	534	18.4	15.2	274	2.1	
		ベーコン		たまねぎ	トマト	あぶら	さとう	678	22.1	17.2	286	2.6	
12 (月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 めひかりのからあげ おからいり じゃがいものみそしる	牛乳	めひかり	にんじん	ごぼう	ごはん	ビタミン米	661	28.3	21.8	622	2.2	
		おから	あおだいす	しらたき	ねぎ	でんぶん	あぶら	813	32.5	24.1	646	2.6	
13 (火)	むぎごはん 牛乳 ぎせいどうふ ごまあえ なめこじる	牛乳	どうふ	ほししいたけ	にんじん	むぎごはん	ビタミン米	559	23.2	16.7	370	2.3	
		たまご	みそ	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	699	27.9	19.0	407	2.8	
14 (水)	ごはん 牛乳 にくじゃが プロッコリーサラダ だいこんのみそしる	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	ごはん	ビタミン米	556	18.2	16.0	296	2.0	
		みそ		しらたき	インゲン	じゃがいも	あぶら	705	21.8	18.1	314	2.5	
15 (木)	ごはん 牛乳 カジキカツ パツリッス じゅうねんあえ かきたまじる	牛乳	カジキ	キャベツ	ほうれん草	ごはん	ビタミン米	615	26.8	16.9	336	2.2	
		どうふ	たまご	にんじん	こんにやく	あぶら	えごま	746	30.6	18.2	362	2.5	
16 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー ほうれんそうのナムル アップルコンポート	牛乳	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	ごはん	ビタミン米	645	21.8	19.2	288	2.2	
				インゲン	バナナ	あぶら	じゃがいも	811	26.2	22.1	303	2.7	
19 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのパンパンジーやき ばいにくあえ しみどうふのみそしる	牛乳	とりにく	えだまめ	にんじん	ごはん	ビタミン米	588	27.5	16.9	303	2.0	鮫小
		かつおぶし	しみどうふ	きゅうり	もやし	ごま	じゃがいも	779	33.0	19.0	322	2.4	
20 (火)	ごはん 牛乳 ししゃものあまずソース ツナともやしのちゅうかあえ はるさめスープ	牛乳	ししゃも	ねぎ	キャベツ	ごはん	ビタミン米	625	21.3	20.4	386	2.6	鮫小5年
		ツナ	ベーコン	もやし	きゅうり	あぶら	さとう	760	24.1	21.7	400	3.0	
21 (水)	ごはん 牛乳 やさいミックスにくだんご やさいいため キャベツスープ	牛乳	にくだんご	キャベツ	にんじん	ごはん	ビタミン米	557	22.1	16.0	285	2.4	古小1,2,3,4,5年 6年洋食マナー
		ぶたにく	ベーコン	もやし	コーン	あぶら		687	25.6	17.2	297	2.8	
22 (木)	和食の日献立 むぎごはん 牛乳 ホッケのしおやき こんぶのあぶらいため どうふのみそしる	牛乳	ホッケ	ごぼう	にんじん	むぎごはん	ビタミン米	564	26.3	16.6	352	2.1	古小5年
		こんぶ	あぶらあげ	こんにやく	たまねぎ	ごまあぶら	あぶら	706	31.8	18.9	384	2.5	
26 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき なめたけあえ わかめのみそしる	牛乳	ぶたにく	はくさい	ほうれんそう	ごはん	ビタミン米	577	24.2	17.8	297	2.3	
		かまぼこ	わかめ	にんじん	もやし	じゃがいも	さとう	732	29.3	20.4	315	2.8	
27 (火)	むぎごはん 牛乳 サケのみそやき たくあんのほりほりサラダ とんじる	牛乳	サケ	たくあん	キャベツ	むぎごはん	ビタミン米	577	27.5	15.1	318	2.5	
		ぶたにく	どうふ	きゅうり	にんじん	さとう	ごま	742	33.3	17.0	341	3.0	
28 (水)	ごはん 牛乳 さめがわえごまどりのからあげねぎソース まめまめサラダ ゴロゴロやさいのえごまじる	牛乳	とりにく	ねぎ	キャベツ	ごはん	ビタミン米	691	25.8	24.0	325	2.2	
		だいす	あおだいす	にんじん	ごまつな	でんぶん	あぶら	874	31.3	28.2	350	2.7	
29 (木)	こくとうパン 牛乳 いわしのパンこやき カラフルサラダ ★やさいたっぷりにくだんごスープ	牛乳	いわし	もやし	キャベツ	こくとうパン	ばんこ	672	31.4	25.0	250	3.4	
		チーズ	ぶたにく	パプリカ	えだまめ	バター	でんぶん	819	38.0	29.5	29.5	4.3	
30 (金)	ごはん 牛乳 さんまのみそに ひじきのいりに まめふのすましじる	牛乳	さんま	にんじん	しらたき	ごはん	ビタミン米	658	27.2	23.8	238	2.7	古小5-2 和食マナー
		ひじき	さつまあげ	コーン	だいこん	さとう	あぶら	825	32.6	27.3	27.3	3.4	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食一ロメモ	今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 * 右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
今月から「給食レシピコンテスト」のメニューが登場します。9日(金)「カレー香るココロ野菜のラタトゥイユ風」は、古殿小学校の佐川雅泉さん。29日(木)「野菜たっぷり肉団子スープ」は、鮫川中学校の森田遥龍さんが考えてくれました。また、10月24日は「和食の日」です。そこで、22日(木)は「和食の日献立」となっています。「日本型食生活」の良さを見直す機会にしましょう。今月は、「地場産物活用週間」や鮫川小学校で「食と農の交流会」が開かれるなど、給食で地場産品を多く使用していきます!	ごめ、みそ、ごめこ、どうふ、あぶらあげ だいす、えごま、こんにやく、じゃがいも さといも、ねぎ、ごまつな、ほうれんそう ごぼう、インゲン、だいこん、にんじん キャベツ、たまご、えごまどり 	エネルギー kcal	616	650	783	830
		たんぱく質 g	25.7	18~32	30.6	25~40
		脂質 g	19.4	18~22	22.8	24~28
		カルシウム mg	342	350	365	450
		塩分 g	2.4	2.0	3.0	2.5

※11月1日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。