

# 令和元年 11 月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		たんぱく質 (g)
1 金	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		チンゲンサイは ちゅうごくうまれの やさいです。ちゅうごくうまのりだけでなく わふうりょうり、ようふうりょうりにも つかわれます。	494
	じゃがいものしろみそしる	あぶらあげ しろみそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ	じゃがいも			24.5
	とりにくのでりやき	とりにく							
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま		
5 火	あいちのだいこんばごはん		ぎゅうにゅう	だいこんば		ごはん		きょうの きゅうしょくには、あいちけんや あんじょうしでとれた やさいを おおくつかっています。「みそにゅうめん」には あんじょうしさんの いずみそうめんが はいっています。	497
	みそにゅうめん	あぶらあげ かまぼこ、あかみそ		チンゲンサイ にんじん	はくさい	そうめん			18.8
	あいちのごもくあつやきたまご	たまご		にんじん あおじそ こまつな	しいたけ、れんこん				
	れんこんのしそあえ			あかじそ	れんこん	さとう			
6 水	ロウカットげんまいごはん		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		ホイコーローには キャベツがたくさんはいっています。あいちけんは、キャベツのしゅっかりょうが ゼンこく1いです。ふゆキャベツはひをとおすと、あまみがあるのが とくちょうです。	556
	ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん さやいんげん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん			17.4
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ しいたけ	こむぎこ はるさめ	なたねあぶら		
	くきわかめのちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、とうもろこし	さとう	ごまあぶら		
7 木	サンドイッチロールパン		ぎゅうにゅう			サンドイッチ ロールパン		きょうのパンプキンポターージュは かぼちゃのペーストと かくぎりが ほんとうの みのあるスープです。サンドイッチロールパンにスティックハンバーグと、ポイルキャベツ、ケチャップは さんで たべましょう。	521
	パンプキンポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		バター ホワイトルウ なまクリーム		22.5
	スティックハンバーグ	ぎゅうにく、とりにく ぶたにく			たまねぎ	パンこ			
	ポイルキャベツ				キャベツ				
8 金	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		はくさいは 1ねんじゅう つくられています。さむくなるほど あまみがあるもので これから どんどん おいしくなります。	513
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ				21.9
	かれいフライ	かれい			はくさい	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	はくさいとにんじんのごまずあえ			にんじん		さとう	ごま		
11 月	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		ミンチカツと メンチカツは おなじものです。かんとうちほうでは、メンチカツ、かんさいちほうでは、ミンチカツと よぶことが おおいそうです。ごもくちらしずしのぐは、ごはんに ませて たべましょう。	507
	とうふのすましじる	とうふ		こまつな にんじん	えのきたけ	じゃがいも			20.2
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	ごもくちらしずしのぐ	まぐろあぶらづけ ちくわ	しらすばし	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう			
12 火	むぎごはん		ぎゅうにゅう			むぎごはん		げんきサラダに はいっている こんぶと かつおぶしには それぞれちがう うまみせいはんぶんが ふくまれています。このうまみせいはんぶんは、にんじんによって はつけんされました。	512
	ビーフカレーライス	ぎゅうにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ		18.7
	げんきサラダ	ハム かつおおし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら		
	りんごミニゼリー						ゼリー		
13 水	わかめごはん		ぎゅうにゅう	わかめ		ごはん		こうやどうふは、とうふを さむい そで、こおらせて つくっていたため「こおりどうふ」とも よばれています。	504
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	さといも、さとう			19.2
	つくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ		ごま		
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ				
14 木	うどん		ぎゅうにゅう			うどん		こめこししゃもフライは、ほねまでたべられます。ほねやはを、じょうぶにする カルシウムが、おおくふくまれています。よくかんで たべましょう。	489
	にくうどん	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい	さとう			18.8
	こめこししゃもフライの こうみソースかけ		ししゃも	はねぎ	しろねぎ レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら		
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま		
15 金	こめこパン(こむぎいり)		ぎゅうにゅう			こめこパン		こめこパンに つかわれているこめこは「あいちのかおり」というなまえです。きゅうしょくのごはんとは おなじしゅるいのおこめが つかわれています。	538
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			24.8
	オムレツ	たまご							
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん パイナップル	ファイバーゼリー			
18 月	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのきんぴらには、メークインとよばれる、ほそながい かたちをした、じゃがいもが つかわれています。にくずれしにくいで、シチューや、いためものに むいています。	490
	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま		18.8
	さんまのにつけ	さんま				さとう			
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう			

