

令和元年 11月

学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量								
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
1	金	○	ちやめし		おでん はくさいのごまあえ(ドレッシング) 小・ヨーグルト 中・あげぎょうざ		牛乳 竹輪 揚げボール たこボール 昆布 うすら卵 カル鉄ヨーグルト 餃子	茶飯 蒟蒻 じゃが芋 きび砂糖 ごま 油 香りごまドレッシング	大根 人参 小松菜 白菜	627	24.2	834	28.7				
5	火	○	ごはん		ブルゴギ 小・ミルクプリン 中・りんごヨーグルト	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 りんごヨーグルト 牛乳プリン	白飯 油 ワンタン ごま油 春雨 砂糖 ごま	人参 キャベツ 玉葱 にら にんにく 青ピーマン	629	22.6	836	29.0				
6	水		ホット ちゅうかめん		小・さいのくにくまん 中・やさいコロック みかん	ながさき チャンポン	牛乳 豚肉 いか なると 蒲鉾 肉まん 野菜コロック	ホット中華麺 油 ごま油	キャベツ 玉葱 長葱 コーン 人参 もやし にんにく 生姜 みかん	725	28.2	844	30.6				
7	木		ごはん		おろしやきにく 小・スティックチーズ 中・はらじゅくドッグ	ひがしまつやま やさいとらふの みそしる	牛乳 蒲鉾 豆腐 豚肉 チーズ 味噌	白飯 白滝 油 砂糖 原宿ドッグ	長葱 人参 大根 キャベツ 玉葱 生姜 にんにく 青ピーマン りんごピューレ	639	26.1	897	33.4				
8	金	○	ごはん		かてめしのぐ カレイのチリソース たらのチリソース	はるさめ スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 竹輪 油揚げ 味噌 たら澱粉付 カレイ澱粉付	白飯 春雨 ごま油 油 三温糖 砂糖 澱粉	人参 玉葱 コーン 小松菜 ごぼう 生姜 にんにく さやいんげん 長葱	641	25.7	830	29.7				
11	月	○	ごはん		ひじきごはんのぐ ゼリーフライ(ソース)	にくだんごと はくさいの スープ	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏と豚のミートボール 大豆 油揚げ	白飯 油 ごま油 蒟蒻 砂糖 ゼリーフライ	生姜 小松菜 人参 白菜 干し椎茸 長葱 ごぼう さやいんげん	659	22.0	816	26.6				
12	火		ごはん		きりほしだいこんのちゅうかいたため さんまのもみじに	ごじる	牛乳 大豆 油揚げ 味噌 豚肉 さんま紅葉煮	白飯 じゃが芋 油 ごま油 きび砂糖	長葱 人参 白菜 生姜 切り干し大根 筍 枝豆 長葱 小松菜	664	26.8	856	33.2				
13	水	○	じこなうどん		みそポテト りんご 中・カルシウムウエハース	おかめじる	牛乳 鶏肉 蒲鉾 油揚げ 昆布 味噌	地粉うどん きび砂糖 油 じゃが芋衣付 ごま油 砂糖 澱粉 カルシウムウエハース	人参 大根 長葱 ほうれん草 りんご	702	23.6	814	27.7				
14	木				ふれあい弁当の日												
15	金		小・しょくぱん 中・ぶどうパン		ポテトサラダ(マヨネーズ) 小・しろみざかなのこうそうチーズフライ 中・ハムチーズカツ	ひがしまつやま やさいの ミルクスープ	コービー牛乳 牛乳 バター 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 白身魚の香煎フライ ハムチーズカツ	食パン ぶどうパン 油 ダイスポテト マヨネーズ	長葱 人参 大根 キャベツ コーン パセリ 胡瓜 小松菜	601	22.9	890	29.0				
18	月		ごはん		ごぼうサラダ(ドレッシング) てりやきチキン	コーンスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 のりふりかけ 鉄腕ハンバーグ 照り焼きチキン	白飯 じゃが芋 油 砂糖 ソイドレッシング	玉葱 人参 コーン うらごしコーン パセリ ごぼう 胡瓜 キャベツ	687	25.2	881	29.7				
19	火	○	ごはん		《しょくいくのひ：ふくおかけんのりょうり》 かしわごはんのぐ さばのしおやき	だごじる	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 鶏肉 油揚げ さばの塩焼き	白飯 蒟蒻 すいとん 油 砂糖	長葱 大根 人参 白菜 ごぼう 枝豆 干し椎茸	747	31.5	917	36.9				
20	水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) 小・ミニアメリカンドッグ 中・さいのくにくまん	ジャージャーめん	牛乳 豚肉 味噌 彩の国肉まん アメリカンドッグ	ホット中華麺 油 ごま油 きび砂糖 ごま 澱粉 韓国ナムルドレッシング	生姜 にんにく 筍 人参 長葱 にら もやし 小松菜 胡瓜	664	26.9	840	34.1				
21	木		すめし		いかスティック てまきようのり たまごスティック さいのくにくひきわりなっとう	ほうれんそうの みそしる	牛乳 味噌 手巻のり いかスティック 油揚げ 卵ステック 挽わり納豆	酢飯 じゃが芋 油	ほうれん草 人参 長葱 キャベツ	622	28.5	790	33.6				
22	金	○	ごはん		キャベツのサラダ(ドレッシング)	こえど カレー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	白飯 さつま芋 油 クリーミーフレンチドレッシング	生姜 にんにく 筍 玉葱 人参 コーン 胡瓜 ほうれん草 キャベツ	641	18.9	825	23.0				
25	月		ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに あじのなんばんづけ	ひがしまつやまさん こまつなの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 昆布 アジフィレ澱粉付	白飯 油 蒟蒻 砂糖 ごま油	小松菜 白菜 人参 長葱	658	27.7	846	34.5				
26	火	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん アーモンドござかな	みぞれじる	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌 アーモンドフィッシュ	白飯 澱粉 油 三温糖 ごま油 ごま	人参 ごぼう 長葱 大根 ほうれん草 生姜 キャベツ 人参 にんにく りんごピューレ	642	27.1	816	32.5				
27	水	○	小・コッペパン 中・チーズパン		インディアンスパゲティ やきウインナー フルーツポンチ		牛乳 豚肉 レバーそぼろ 粉チーズ 寒天 ウインナー	コッペパン チーズパン スパゲティ 油 きび砂糖 りんごゼリー	人参 玉葱 セロリー 青ピーマン にんにく りんご缶 バイン缶	643	24.6	930	35.0				
28	木		ごはん		ジャージャンどうふ さいのくにくにさといもパオズ		牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 彩の国里芋パオズ	白飯 油 きび砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 長葱 人参 筍 青ピーマン	668	25.6	833	30.3				
29	金		ごはん		コーンソテー ふかやねぎメンチカツ(ソース)	キャロット スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 生クリーム 深谷ねぎメンチカツ	白飯 油	玉葱 うらごし人参 パセリ コーン 小松菜 人参	692	22.9	860	27.1				
19回										平均栄養量				661	25.3	850	30.8
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										栄養基準量				640	18~32	820	25~40