

* 11月の献立表 *

今月の食育目標:おやつについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	☐	むぎごはん					米 麦		669kcal 25.5g 29%	長岡北小学校 なし
			トマボー	豚肉 みそ 豆腐		にんじん 青ピーマン トマト (加熱済)	にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			チーズはんぺんフライ	さかなのすりみ 卵	チーズ			小麦粉 パン粉 砂糖 やまいも	油		
			おかかあえ	かつお節		にんじん こまつな	キャベツ もやし				
2	火	☐	むぎごはん					米 麦		652kcal 24.4g 28%	長岡幼稚園なし
			なまあげのちゅうかに	生揚げ うすら卵 みそ 豚肉		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
			だいずとさつまいものあげ	大豆 豆乳				かたくり粉 砂糖 さつまいも	油 ごま		
			ミニトマト			ミニトマト					
3	水		文化の日								
4	木	☐	こくとういりかくがたしよくパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		658kcal 25.6g 35%	
			あすかチャウダー	鶏肉 豆乳 みそ 油揚げ 焼き豆腐 ベーコン		パセリ (加熱済) にんじん	たまねぎ		油		
			パッツア-ニサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ		えごま油		
まっちゃんむしパン	卵	牛乳		抹茶	砂糖 小麦粉 粉糖	油					
5	金	☐	むぎごはん					米 麦		648kcal 26.1g 31%	
			さわらのかわりあげ	さわら			しょうが	片栗粉 小麦粉	油		
			ばいにくあえ	かつお節	わかめ	こまつな にんじん	梅ペースト (加熱済) キャベツ				
			きのこじる	油揚げ みそ			生しいたけ しめじ えのき 根深ねぎ				
こうちやのムース	卵 ゼラチン	乳製品			グラニュー糖						
8	月	☐	むぎごはん					米 麦		626kcal 28.3g 23%	長岡南小学 校なし いい歯の日
			かみかみつくだに	ちりめんじゃこ かつお節	塩昆布			砂糖	ごま		
			しゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆			干しいたけ たまねぎ しょうが	かたくり粉 砂糖 しゅうまいの皮	ごま油		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ こんにゃく	さといも	ごま油		
			むらさきもチップス					さつまいも 砂糖	油		
9	火	☐	むぎごはん					米 麦		655kcal 23.5g 27%	
			さけいりハンバーグ	鮭フレーク 鶏肉 豆乳 みそ おから	ひじき	にんじん トマト (加熱済)	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 コーンスターチ	油 ごま		
			ポテトシューストリング		青のり			じゃがいも	油		
			ざっこくいりカレースープ	豚肉 レンズ豆 小豆 蒸し大豆		にんじん えんどう豆	たまねぎ えのき キャベツ	玄米 押麦 赤米 黒米 もち麦 コーンスターチ	油		
ミニレモンゼリー				レモン果汁 (加熱済)	砂糖 水あめ						
10	水		給食はありません								
11	木	☐	げんまいいりたてわりロールパン		脱脂粉乳			パン 玄米粉		634kcal 30.0g 26%	
			とりのごまみそかけ	鶏肉 みそ				かたくり粉 砂糖	油 ごま		
			わふうポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	にんにく ごぼう だいこん たまねぎ キャベツ		油		
みかんソースあえ				パイナップル・みかん・干しぶどう・みかんジュース・ レモン果汁 (全て加熱済) ナタデココ	砂糖 コーンスターチ						
12	金	☐	むぎごはん					米 麦		652kcal 23.2g 22%	長岡北小学校 5年なし
			ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆 豆乳 みそ		にんじん トマト (加熱済)	たまねぎ	砂糖 じゃがいも	油		
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油		
			バナナ				バナナ				
15	月	☐	うどん					うどん		630kcal 27.2g 25%	ふるさと給 食週間 祝七五三
			カレーつけじる	豚肉 なると		にんじん	たまねぎ 干しいたけ 根深ねぎ	かたくり粉 油 砂糖	油		
			ちくわのいそべあげ	ちくわ 豆乳	青のり			小麦粉	油		
			ごまあえ			にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	ごま		
おいわいいちごゼリー	豆乳			いちご・いちご果汁 (全て加熱済)	砂糖 水あめ	油脂					
16	火	☐	むぎごはん					米 麦		637kcal 26.7g 26%	ふるさと給 食週間
			わかめふりかけ	かつお節粉	わかめ のり			でん粉 砂糖			
			さばのにつけ	さば			しょうが	砂糖			
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	しょうが はくさい	砂糖	油 ごま		
			おざく	油揚げ		にんじん	こんにゃく だいこん 干しいたけ	さといも 砂糖			
オレンジ				オレンジ							

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
17	水		げんりょうパブリカライス				パブリカ	米		609kcal 23.0g 29%	ふるさと給食週間
			マカロニグラタン	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ(加熱済)	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			こまつなのいためもの	ハム		にんじん こまつな	キャベツ		油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	かたくり粉	ごま		
			あじつけけいりこ	いりこ							
18	木		かくがたしよくパン		脱脂粉乳			パン		662kcal 24.9g 34%	ふるさと給食週間 市内統一献立
			いちごジャム					いちごジャム			
			とりにくのわさびレモンソース	鶏肉		こねぎ	わさびの茎 レモン果汁(加熱済)	小麦粉 砂糖	油		
			さつまいもチップス					さつまいも	油		
			きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 生しいたけ エリンギ えのき	コーンスターチ	バター 油		
しずおかおちゃプリン		牛乳 粉乳		抹茶	水あめ 砂糖						
19	金		むぎごはん					米 麦		629kcal 25.2g 26%	ふるさと給食週間 長岡北小学校なし
			なっとう	納豆			納豆のタレ(加熱済)				
			あげぎょうざ	豚肉 みそ		にら	キャベツ しょうが	ぎょうざの皮 砂糖 かたくり粉	ごま油		
			するがじる	いわしつみれ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん 生しいたけ ごぼう				
			みかん				みかん				
22	月		むぎごはん					米 砂糖		649kcal 22.6g 24%	
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリーンピース	にんにく しょうが セロリ たまねぎ	じゃがいも はちみつ	油		
			みかんいりサラダ			にんじん	みかん(加熱済) ぎゅうり キャベツ	砂糖	えごま油		
			てつぶんヨーグルト		ヨーグルト		ブルーベリー(加熱済)				
23	火		勤労感謝の日								
24	水		すめし					米		687kcal 22.4g 28%	和食の日
			しいたけずしのぐ	油揚げ		にんじん	干しいたけ えだまめ	砂糖			
			だいずいりかきあげ	大豆 ちくわ 豆乳	ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	小麦粉 かたくり粉	ごま		
			わかたけじる		わかめ	みつば	たけのこ	おろし			
			ふじさんちょう	卵	牛乳 乳成分			砂糖 小麦粉	生クリーム チョコレート		
25	木		げんりょうレーズンロールパン		脱脂粉乳		干しぶどう(加熱済)	パン		621kcal 21.3g 27%	
			ボルシチ	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	にんにく たまねぎ はくさい	じゃがいも	油		
			マカロニポロネーズ	ハム		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ	パン粉 マカロニ	バター 油		
			ナタデココフルーツ				パイン・みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
26	金		むぎごはん					米 麦		666kcal 24.1g 25%	長岡南小学校なし
			キャベツメンチ	豚肉 おから 卵 豆乳			たまねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			いなかじる	厚揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 根深ねぎ	さといも			
			ミニオレンジゼリー				オレンジ・みかん果汁(全て加熱済)	砂糖 水あめ			
29	月		むぎごはん					米 麦		654kcal 20.8g 25%	
			ハヤシライス	豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) グリーンピース	にんにく たまねぎ しめじ	砂糖	油		
			ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん パセリ(加熱済)	たまねぎ	じゃがいも	油		
			プチクレープ	卵 ゼラチン	乳製品		いちご(加熱済)	小麦粉 水あめ 砂糖 でん粉	マーガリン		
30	火		むぎごはん					米 麦		614kcal 25.7g 24%	
			たまごやき	卵 鶏肉	ひじき	にんじん みつば	切干大根	砂糖			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			さといものみそしる	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ	さといも			
			バナナ				バナナ				

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

18日(木)は地場産物たっぷりの市内統一献立です。
さつまいも 生しいたけ エリンギは伊豆の国市内産です。
その他いちごジャム、わさびの茎、牛乳、お茶プリンは静岡県産のものを使用します。