11月の給食献立予定表



東海村立白方小学校

	日	曜	献立名	材料と分量（ｇ） ※　分量と栄養量は小学３～４年生１人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量 エネルギー(キロカロリー)	 たんぱく質(グラム)	 食塩相当量(グラム)
おはなしめぐり給食週間	2	月	ミルクパン	ミルクパン５０	632	29.3	2.4
			牛乳	牛乳２０６			
			ひよこ豆コロッケ	ひとこ豆コロッケ４０，大豆油４			
			元気サラダ	ハム１０，キャベツ３０，きゅうり８，にんじん５，ホールコーン１０，塩昆布１.５， かつお節２，砂糖２，酢１.５，サラダ油１.５			
			【ぎょうれつのできるすーぷやさん】				
			トマトスープ	鶏むね肉２０，大根３０，玉ねぎ２０，にんじん１５，セロリー５，サラダ油１， トマトピューレー８，トマト８，塩少々，こしょう少々，チキンがらスープ７.５			
	4	水	ご飯	ご飯９０	600	20.9	1.8
			牛乳	牛乳２０６			
			【おでんせんとう】				
			おでん	ウインナー１５，さつま揚げ１５，ちくわ１５，じゃがいも３０，大根３０，にんじん１５， こんにゃく１５，昆布１，しょうゆ２，みりん１.５，だしパック２			
			ごま和え	小松菜２０，緑豆もやし３０，にんじん５，ごま３，砂糖１.５，しょうゆ２.５			
	5	木	ご飯	ご飯９０	643	24.5	1.7
			牛乳	牛乳２０６			
			【きょうのおべんとうなんだろうな】				
			いわしのソテー	いわし澱粉付き３０，大豆油３，しょうが０.８，砂糖１，しょうゆ２，みりん１，酒１，水２			
			香りあえ	キャベツ３０，緑豆もやし１５，きゅうり１０，にんじん５，しょうゆ２.５，ごま油少々			
			さつま汁	豚肉１５，豆腐２０，さつまいも２５，にんじん１０，大根１５，長ねぎ１５， こんにゃく１０，みそ６，だしパック３.５			
	6	金	**【台湾献立】**		671	29.9	1.9
			ご飯	ご飯８０			
			牛乳	牛乳２０６			
			ルーローハン	豚肉４０，大豆５，玉ねぎ３０，しょうが０.５，サラダ油０.８，しょうゆ１.５，みりん１.２，砂糖０.５，みそ１ オイスターソース１			
			海苔と卵のスープ （紫菜蛋花湯）	卵２０，豆腐１５，あおさ３，小松菜１５，長ねぎ１０，にんじん１０，えのきたけ１０， しょうゆ１.７，塩０.５チキンがらスープ７.５，でん粉１			
			台湾バナナ	バナナ　１２０			
	9	月	スイートポテトトースト	コッペパン５０，さつまいも１０，砂糖３，無塩バター７，牛乳４	630	23.2	2.2
			牛乳	牛乳２０６			
			ミートボールと野菜のスープ煮	ミートボール３０，マカロニ１２，玉ねぎ３０，にんじん１５，小松菜１５，塩少々，こしょう少々 チキンがらスープ７.５			
			ブロッコリーサラダ	まぐろ１０，ブロッコリー２５，枝豆５，にんじん５，ホールコーン５，切干し大根２， ノンエッグマヨネーズ１０，しょうゆ０.５，塩少々，こしょう少々			
	10	火	ご飯	ご飯９０	643	23.2	2.3
			牛乳	牛乳２０６			
			きのこカレー	鶏むね肉３０，じゃがいも５０，玉ねぎ２５，にんじん１５，ぶなしめじ１０，エリンギ１０，たもぎ茸１０ にんにく０.５，しょうが０.５，サラダ油１，カレールウ１２，トマトピューレー２，中濃ソース１			
			海藻サラダ	海藻０.８，キャベツ３０，きゅうり１０，にんじん７，しょうゆ２，酢２，砂糖１.５，ごま油１.２，塩少々			
	11	水	ソース焼きそば	中華めん７０，豚肉３０，玉ねぎ３０，キャベツ２５，にんじん１５，青ピーマン５，きくらげ０.５，サラダ油１ ウスターソース５，中濃ソース５，オイスターソース３，こしょう少々	611	21.8	2.4
			牛乳	牛乳２０６			
			春巻き	春巻き５０，大豆油５			
			大根ときゅうりのナムル	大根３０，小松菜１５，きゅうり１０，にんじん５，しょうゆ２.５，ごま油少々，こしょう少々			
			元気ヨーグルト	元気ヨーグルト７０			
	12	木	米粉パン	米粉パン５０	602	26.4	2.1
			牛乳	牛乳２０６			
			ハンバーグ	ハンバーグ５０			
			オニオンドレッシングサラダ	キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，たまねぎ２，しょうゆ０.５，みりん０.５，塩少々，サラダ油１			
			いもマミィのミネストローネ	ベーコン７，さつまいも４０，玉ねぎ２５，にんじん１２，セロリー２，サラダ油１， トマトピューレー８，トマト８，塩少々，こしょう少々，チキンがらスープ７.５			
	16	月	黒パン	黒パン５０	599	27.5	2.5
			牛乳	牛乳２０６			
			プレーンオムレツ	プレーンオムレツ４０			
			大根サラダ	ハム１０，大根２５，緑豆もやし１５，小松菜１０，にんじん５，サラダ油１.５，しょうゆ２， 酢１，砂糖０.５，塩少々，こしょう少々			
			白菜の豆乳クリームスープ	鶏むね肉２０，じゃがいも３５，玉ねぎ３０，白菜３０，にんじん１０，パセリ０.５，サラダ油１， 米粉２.５，豆乳３０，塩０.５，こしょう少々，チキンがらスープ７.５			

茨城をたべようウィーク

日	曜	献立名	材料と分量（g） ※　分量と栄養量は小学３～４年生１人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量 エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(グラム)	食塩相当量(グラム)
17	火	ご飯	ご飯９０	619	24.3	1.8
		牛乳	牛乳２０６			
		納豆	納豆３０			
		からし和え	キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，しょうゆ2.5，からし少々			
		豚肉と大根の炒め煮	豚肉２０，油揚げ2，大根５０，玉ねぎ４０，れんこん２０，にんじん１５，枝豆３， しょうが１，サラダ油１，しょうゆ５，砂糖２			
18	水	けんちんうどん	うどん８０，豚肉１５，油揚げ５，れんこん１０，大根１５，にんじん１０，ごぼう５，小松菜１５，長ねぎ１０ サラダ油１，しょうゆ５，塩少々，みりん2，酒2，だしパック3.5	635	19.3	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		大学いも	さつまいも７５，大豆油４，砂糖４.５，みりん１，しょうゆ１，水１			
19	木	ご飯	ご飯９０	609	25.4	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		キムチ煮	豚肉４０，豆腐４５，白菜４０，大根２０，にんじん１０，長ねぎ１５，にら3， しょうゆ3，みりん2，塩0.5，こしょう少々，キムチ１，だしパック２			
		根菜のサラダ	キャベツ２５，れんこん１５，ごぼう１５，にんじん５，サラダ油１， ノンエッグマヨネーズ6，酢少々，砂糖少々，塩少々，こしょう少々			
20	金	ご飯	ご飯９０	627	25.8	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		さばの塩焼き	さば４０			
		おひたし	緑豆もやし３０，小松菜２０，にんじん５，しょうゆ2.5			
		豚汁	豚肉１５，豆腐２０，じゃがいも２５，大根２０，にんじん１０，長ねぎ１０，みそ6，だしパック3.5			
24	火	ご飯	ご飯９０	618	25.6	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		肉豆腐	豆腐１００，豚肉２５，麸3，玉ねぎ３０，白菜３０，にんじん１０，しょうが0.8， 干ししいたけ0.8，しらたき１５，しょうゆ7，砂糖2，酒１，サラダ油0.8			
		磯香和え	キャベツ３０，緑豆もやし１５，にんじん５，しょうゆ2.5，焼きのり少々			
25	水	**【より多くの人が食べられる共通献立】**		587	20.3	2.2
		ご飯	ご飯９０			
		豆乳ココア味	豆乳１２５			
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏むね肉４０，しょうが0.8，にんにく少々，塩少々，酒0.8，でん粉４，大豆油４			
		れんこんのカレーきんぴら	れんこん２５，にんじん１５，しらたき１５，サラダ油１，酒１，みりん１，砂糖0.5，塩0.5，カレー粉少々 チキンがらスープ3			
		もずくスープ	もずく１０，油揚げ3，キャベツ２５，大根２５，にんじん１０，長ねぎ１０，小松菜１０，塩１，こしょう少々 だしパック3.5			
26	木	コッペパン	コッペパン５０	621	26.5	2.6
		牛乳	牛乳２０６			
		ハッシュドポーク	豚肉３０，じゃがいも６０，玉ねぎ５０，にんじん１５，枝豆５，にんにく0.5，サラダ油１，デミグラスソース３５ トマトピューレー7，ウスターソース2，チキンがらスープ4，塩0.6，こしょう少々，米粉2.5			
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8，キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，にんにく少々，しょうが少々，サラダ油１，しょうゆ2 みりん0.5			
		チョコペースト	チョコクリーム１５			
27	金	ご飯	ご飯９０	579	25.9	1.7
		牛乳	牛乳２０６			
		ほっけの香り焼き	ほっけ４０，青のり少々			
		しょうがあえ	キャベツ３０，小松菜２０，にんじん５，しょうが１，しょうゆ2.5			
		せんべい汁	鶏むね肉２０，かやきせんべい8，白菜２０，大根１５，長ねぎ１０，にんじん１０， ごぼう５，干ししいたけ0.8，しょうゆ3.5，塩少々，みりん0.8，だしパック3.5			
30	月	コッペパン	コッペパン５０	611	21.7	2.1
		牛乳	牛乳２０６			
		チキンナゲット	ナゲット４０，大豆油４			
		コールスローサラダ	キャベツ３５，小松菜１０，ホールコーン１０，にんじん５，サラダ油１，酢１，砂糖0.5，塩少々，こしょう少々			
		かぼちゃのポタージュ	玉ねぎ３０，かぼちゃ３０，パセリ0.5，サラダ油0.5，無塩バター3，小麦粉3，牛乳３０，チキンがらスープ7.5 塩0.４５，こしょう少々			

※　１１月の東海村産の野菜は、小松菜、長ねぎ、さつまいもです。（天候により変更になる場合があります）

※　都合により献立を変更することがあります。

※　おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

○　給食当番の白衣は、週末に持ち帰り、洗濯して月曜日に学校に持ってきてください。

・洗濯の際、香り強い洗剤や柔軟剤のご使用は避けてください。

・殺菌のため、アイロンがけのご協力をお願いします。

○　白衣のボタンが取れていたり、ゴムが伸びていたり、ほつれ等がある場合は、修繕をお願いします。

☆　学校給食レシピは、ホームページに掲載されています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB１	ビタミンB２	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
11月の平均栄養量	619Kcal	24.5g	エネルギーの25%	354mg	4.6mg	249μg	0.64mg	0.55mg	35mg	2.0g	4.6g