



11月分 よていこんだてひょう

小学校用

○村田町学校給食センター○

こんげつ きょううほくひょう
今月の給食目標

よくかんで食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 あかいろ しょくひん かたど (体をつくる)	緑色の食品 みどりいろ しょくひん からだ ちようじょ (体の調子を整える)	黄色の食品 きいろ しょくひん おつ ちから (熱や力になる)	
1	月	村小		わかめごはん	チキンなんぼん(タルタルソース) だいこんとみずなのサラダ きのことうふのすましじる	わかめ しらす とりにく えのきたけ とうふ あぶらあげ	だいこん みずな パプリカ にんじん えのきたけ しめじ こまつな しょうが にんにく	こめ ごま てんぷらこ こめ サラダあぶら クルトン タルタルソース ドレッシング	620 27.3 21.4 2.5
2	火	二小 1年・2年		ごはん	おやこに わかめとちくわのあえもの さわいわん ヨーグルト	とりにく たまご ちくわ わかめ かんてん ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	たまねぎ グリンピース こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ ごま	659 30.9 17.7 1.9
4	木			ピタパン	ドライカレー ポテトサラダ パナナ キャベツとたまごのスープ	ぶたにく とりにく だいす ハム たまご ベーコン	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく グリンピース トマト コーン きゅうり キャベツ もやし パナナ	パン サラダあぶら カレールウ さとう じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 かたくりこ	670 31.8 25.3 2.9
5	金		いちご 一 リクエスト給食	(むぎごはん)	ピピンパ (やきにく・ナムル) とんじる しらたまわりフルーツポンチ	ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん だいすもやし だいこん にんにく しょうが ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ はくさい みかん もも バイン レモン	こめ むぎ サラダあぶら さとう ごま さといも しらたまもち	654 29.6 16.5 2.0
8	月		いい歯の日	ごはん	サンマのしょうがに きりほしだいこんのいりに だまこじる みかん	サンマ あぶらあげ とりにく	きりほしだいこん こんにゃく にんじん しいたけ だいすもやし さやいんげん しょうが ごぼう はくさい まいだけ ねぎ こまつな みかん	こめ さとう サラダあぶら だまこもち	631 22.6 11.1 2.0
9	火			えびピラフ	ようふうたまごやき はくさいのクリームに パイナップル	えび たまご チーズ ハム ベーコン スキムミルク なまクリーム	たまねぎ にんじん パプリカ グリンピース コーン マッシュルーム ほうれんそう はくさい チンゲンサイ しめじ パイナップル	こめ バター サラダあぶら マヨネーズ さとう パeshamelソース	674 28.1 25.9 2.3
10	水			ごはん	ぶたにくときさいものかりんとあげ うのはないりに なめこじる	ぶたにく おから ひじき とうふ あぶらあげ みそ	にんじん しいたけ ごぼう はくさい こまつな ねぎ こんにゃく しょうが なめこ だいこん	こめ さといも かたくりこ サラダあぶら ごま さとう	624 27.0 18.3 1.5
11	木		サケの日 チーズの日	せわり コッパパン ブルーベリーヤム	サケのチーズやき ブロッコリーとまめのサラダ マセドアンスープ	サケ チーズ ハム だいす ベーコン	たまねぎ エリンギ パセリ ブロッコリー えだまめ コーン だいこん はくさい にんじん	パン ジャム ドレッシング マヨネーズ マカロニ じゃがいも オリーブ油	673 30.7 25.9 3.0
12	金			ごはん	とりにくとかシューナッツのいためもの だいこんとツナのちゅうかサラダ うすらたまごとうふのスープ	とりにく ツナ とうふ うすらたまご なた かんてん	だけのこ パプリカ ビーヌーズ しいたけ しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり みずな コーン はくさい チンゲンサイ ねぎ	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング カシューナッツ	625 27.2 22.2 1.8
15	月	二小		ごはん	キピナゴのかりかりあげ(2こ) ひじきのちゅうかサラダ シャーランとうふ	キピナゴ ひじき ハム ぶたにく なまあげ みそ	キャベツ コーン にんじん だけのこ ねぎ しいたけ いら にんにく しょうが	こめ ドレッシング さとう サラダあぶら かたくりこ じゃがいも	648 24.8 23.6 2.3
16	火	村小3年		ごはん	アーモンドチキン グリーンサラダ かきたまじる	とりにく みそ とうふ かにかまぼこ たまご	ブロッコリー きゅうり みずな ほうれんそう えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	こめ かたくりこ さとう アーモンド サラダあぶら	603 26.8 18.9 2.4
17	水		みやぎ 今月は かまぼこ! 水産の日	むぎごはん	なつとう あげやさいのあまがらめ おでん かき	なつとう がんもどき えび たら さつまあげ こんぶ ささかまぼこ うすらたまご	れんこん ごぼう だいこん にんじん こんにゃく かき	こめ むぎ さつまいも さとう かたくりこ サラダあぶら ごま	676 25.7 19.2 2.7
18	木			バターロール パン	さといものグラタン キウイフルーツ キャベツとコーンのサラダ にくだんごのコンソメスープ	ベーコン チーズ ハム とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン こまつな にんじん えのきたけ はくさい キウイフルーツ	パン さといも バター ベeshamelソース パンこ ドレッシング かたくりこ	683 25.2 28.7 3.3
19	金			ごはん	サバのなんぼんづけ れんこんのきんぴら さつまじる グレープゼリー	サバ さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ しょうが れんこん にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ごぼう はくさい ぶどう	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま さつまいも ゼリー	689 25.8 21.6 2.0
22	月	二小 リクエスト給食		(むぎごはん)	チキンカレー アメリカンサラダ りんご	とりにく スキムミルク ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン りんご	こめ むぎ じゃがいも バター カレールウ サラダあぶら さとう	629 21.5 17.1 2.2
24	水		和食の日 かつお節の日	ごはん	カツオとこおりとうふのあげに こまつなのおかかからめ みかん きりほしだいこんのみそじる	カツオ こおりとうふ かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな にんじん キャベツ しょうが きりほしだいこん えのきたけ ねぎ みかん	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ごま じゃがいも	612 28.3 14.9 1.8
25	木			おからパン	ミートボール(2こ) はなやさいサラダ ミネストローネ チーズケーキ	おから ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ ひよこまめ チーズ たまご なまクリーム	たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ コーン キャベツ にんじん セロリー トマト レモン にんにく	パン パンこ さとう ドレッシング じゃがいも オリーブ油 こむぎこ	699 28.7 35.4 2.8
26	金			チャーハン	はるまき わかめとはるさめのサラダ みそやさいスープ	ハム たまご わかめ かにかまぼこ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ きゅうり コーン しょうが にんにく いら もやし	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう はるさめ じゃがいも ごま	698 23.2 17.4 3.6
29	月	二小6年		ごはん あじつけのり	ホッケのしおやき ごぼうサラダ オレンジ てづくりとりだんごじる	のり ホッケ ハム とりにく とうふ おから あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ しょうが しめじ だいこん オレンジ	こめ マヨネーズ ごま かたくりこ	661 30.3 24.5 2.7
30	火	二小6年		むぎごはん	チリコンカン パイナップル あおのりポテト ジュリエンスープ	ぶたにく とりにく だいす いんげんまめ ひよこまめ あおのり ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ えのきたけ パイナップル	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも	657 26.9 16.1 1.8

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある9日~12日と16日~19日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。

丈夫な歯をつくらう!
「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」

