



# 11月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

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 (体をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (無ゆ力になる)	
1 金			ごはん	ブルコギ もやしの中華和え 豆腐のスープ	ふたにく ハム わかめ とりにく とうふ なた	にんじん たまねぎ はくさい いら もやし きゅうり ししいたけ ねぎ しょうが にんにく	こめ サラダあぶら さとう はるさめ ごま かたくりこ	453 19.1 14.3 1.9
5 火			ごはん	サンマのしょうが煮 すき昆布の煮物 豚汁 パナナ	サンマ こんぶ とうふ さつまあげ あぶらあげ ふたにく みそ	しいたけ にんじん たけのこ ねぎ だいずもやし だいこん はくさい こんにゃく ごぼう パナナ	こめ さとう サラダあぶら じゃがいも	485 18.0 14.9 1.7
6 水			ごはん	ソースかつ ほうれん草のいそべ和え 沢煮梅	ふたにく ちくわ のり あぶらあげ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	こめ てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう	442 19.2 11.3 1.7
7 木		あさごはんコンテスト入賞作品が登場★のマーク	ソフトパン キャラメルパン	野菜のキッシュ★ ブロッコリーサラダ トマトとツナのスープ★	たまご チーズ ツナ さかなソーセージ	スッキーニ パプリカ ほうれん草 トマト えだまめ コーン きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	パン キャラメル さとう サラダあぶら ドレッシング マカロニ オリーブゆ	425 16.2 14.7 1.4
8 金			ごはん	親子煮 角チーズ 揚げ野菜の甘がらめ にらと豆腐のすまし汁	とりにく たまご だいず とうふ チーズ	たまねぎ ししいたけ れんこん ごぼう グリーンピース にんじん えのきだけ	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう さつまいも ごま	492 20.2 15.5 1.8
11 月		11日はサケの日	ごはん	サケのみそチーズ焼き 小松菜のごま和え だまご汁	サケ チーズ ちくわ あぶらあげ とりにく みそ	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう まいたけ ねぎ ししいたけ しょうが	こめ サラダあぶら さとう ごま だまごもち	436 23.0 11.1 1.8
12 火			ごはん	チリコンカン りんご ガーリックポテト ハムとキャベツのスープ	ふたにく とりにく ハム ふたレバー インゲンまめ ひよこまめ だいず ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく トマト チンゲンサイ キャベツ りんご	こめ サラダあぶら じゃがいも	454 18.2 11.2 2.1
13 水			おからパン	笹芽のグラタン ヨーグルト フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ	チーズ ウィナー ベーコン スキムミルク ヨーグルト おから	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ コーン レモン はくさい にんじん	パン さといも バター パンこ オリーブゆ さとう かたくりこ ベジマメルウ	463 19.7 21.0 2.1
14 木			(麦ごはん)	村田町産山谷半の牛蒡 かぶとキャベツの和風サラダ わかめのみそ汁 オレンジ	ぎゅうにく ハム わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ きゅうり かぶ キャベツ ブロッコリー コーン だいこん ねぎ グリーンピース にんにく しょうが オレンジ	こめ むぎ サラダあぶら さとう ドレッシング	459 19.4 16.3 1.6
15 金			ごはん	アジフライ(ソース) 炒り豆腐 サンマのつみれ汁	アジ ふたにくとうふ たまご なた サンマ あぶらあげ みそ	にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん はくさい ごぼう	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ パンこ	417 17.6 13.7 1.3
18 月			ごはん	チキン南蛮 大根サラダ みそ野菜スープ	とりにく ハム ふたにく みそ	だいこん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ もやし いら にんにく しょうが	こめ てんぷらこ ごま サラダあぶら ドレッシング じゃがいも	402 16.2 11.5 1.6
19 火	給食はありません							
20 水		二中 リクエスト給食	バターロール パン	肉入りの卵焼き アメリカンサラダ ABCマカロニスープ	たまご チーズ ふたにく ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン チンゲンサイ	パン サラダあぶら さとう ポテトチップス マカロニ	422 19.1 18.5 2.3
21 木			(麦ごはん)	ミートボールのハヤシライス チーズ入りチョップドサラダ バイナップル	ふたにく とりにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト きゅうり キャベツ グリーンピース パプリカ バイナップル	こめ むぎ じゃがいも バター さとうアーモンド クラウン オリーブゆ ハヤシウ	455 13.7 12.9 1.6
22 金		和食の日	ごはん	カツオと大豆の揚げ煮 ごぼうサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	こおりとうふ カツオ だいず ハム なまあげ みそ	えだまめ ごぼう にんじん きゅうり はくさい しめじ ねぎ しょうが	こめ かたくりこ ごま サラダあぶら さとう マヨネーズ	485 20.1 18.1 1.5
25 月			ごはん	とりそぼろ ポテトサラダ 緑菜汁	とりにく だいず ハム ふたにく こおりとうふ	にんじん ししいたけ しょうが コーン きゅうり だいこん ごぼう ねぎ グリーンピース しめじ にんにく	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	442 19.8 12.7 1.2
26 火			(麦ごはん)	むらた発酵カレー カラフルサラダ チーズケーキ	ふたにく スキムミルク ハム チーズ たまご なまクリーム みそ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ パプリカ きゅうり ブロッコリー レモン	こめ むぎ じゃがいも カレールウ サラダあぶら ココナッツミルク ドレッシング さとう こむぎこ	519 18.4 18.8 1.6
27 水		今月は かまぼこ! みやぎ 水産の日	ごはん ふりかけ	笹かまの二色揚げ 海そうサラダ なめこ汁	かつおぶし ささかまぼこ わかめ あおのり とうふ つのまた みる ハム あぶらあげ みそ	ねぎ きゅうり コーン にんじん キャベツ なめこ だいこん	こめ さとう てんぷらこ サラダあぶら	408 15.9 11.4 1.8
28 木			シュガートースト	ケチャップウィナー(2本) コールスローサラダ マカロニ入りクリームスープ	ウィナー ハム ベーコン だいず	キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリー はくさい たまねぎ	パン マーガリン さとう クラウン ドレッシング ベジマメルウ マカロニ オリーブゆ じゃがいも	398 14.1 18.5 2.1
29 金			ごはん	ショウロンボウ パンパンジーサラダ 八宝菜	とりにく ふたにく えび いか うずらたまご	きゅうり もやし パプリカ キャベツ たけのこ にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ ししいたけ	こめ ごま ドレッシング サラダあぶら かたくりこ こむぎこ	421 16.4 12.9 1.7
月平均栄養価			エネルギー：446kcal たんぱく質：18.2g 脂質：14.7g 塩分：1.7g					

※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13日～15日と27日～29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」

