

11月 学校給食献立予定表

令和2年度

矢祭町学校給食センター

日 曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無糖質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無糖質	家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休みの学校
						エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g	
2月	五目チャーハン もやしのナムル キムチスープ QBBチーズ	牛乳 ごはん 米油 ごま油 ごま じゃがいも	焼豚 炒り卵 豚肉 豆腐 なると みそ QBBチーズ	ねぎ しょうが 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん 白菜 大根	かいそう	620	19.5	21.3	2.58	
3火	文化の日									
4水	ナン キーマカレー まめめサラダ オレンジ	牛乳 ナン カレールー 無塩バター	鶏肉 豚肉 大豆ミート 大豆 ダイスチーズ	コーン にんじん きゅうり 枝豆 ごぼう にんじん パセリ セロリ りんご オレンジ	いも	659	31.6	27.1	2.9	
5木	麦ごはん あじの南蛮漬け 塩昆布和え ワンタンスープ	牛乳 麦ごはん でんぷん 米油 ワンタンの皮	あじ 塩昆布 肉入りワンタン	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり かぶ 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	まめ	574	23.3	14.4	1.9	
6金	全校給食お休み									
9月	ボンゴレピアンコ スイートポテトサラダ ラフランスゼリー	牛乳 ソフトめん さつまいも マヨネーズ	あさり ベーコン ハム	たまねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 マッシュルーム にんにく きゅうり ラフランスゼリー	こざかな	579	20.8	21.3	3.1	
10火	【カミング30献立】 麦ごはん さんまの梅煮 じゃこ入りナムル 田舎汁	牛乳 麦ごはん じゃがいも ごま油 ごま	さんまの梅煮 ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	キャベツ コーン にんじん ほうれん草 こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう	にゅうせいひん	650	28.4	15.0	2.6	小学校
11水	フレンチトースト 海藻サラダ ポトフ	牛乳 食パン バター グラニュー糖 じゃがいも	豚肉 鶏卵 海藻サラダ	キャベツ 大根 きゅうり ブロッコリー にんじん かぶ たまねぎ	くだもの	572	21.7	18.0	2.5	
12木	ごはん さばの胡麻味噌焼き スタミナ炒め じゃがいもの味噌汁	牛乳 ごはん 三温糖 ごま じゃがいも	さば みそ 油揚げ 煮干し粉 豚肉	しょうが キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン にら にんにく ねぎ えのき	かいそう	713	28.2	25.5	2.2	
13金	ポークカレーライス 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 麦ごはん じゃがいも カレールー バター マヨネーズ	豚肉 かにかまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリ パセリ りんご 大根 きゅうり	きのこ	743	22.6	21.1	3.9	
16月	【地産地消Week】 ごはん 豚肉の塩麹焼き ブロッコリーの梅おかかあえ かきたま汁	牛乳 ごはん	豚肉の塩麹づけ かつお節 鶏卵 豆腐	ブロッコリー 玉ねぎ きゅうり ほうれん草	いも	602	30.7	16.5	2.0	
17火	【地産地消Week】【カミング30献立】 ごはん のりたま 矢祭産こんにゃくのゆずみそ田楽 切干大根のきんぴら 豚汁	牛乳 ごはん 三温糖 米油 じゃがいも	のりたまふりかけ みそ ちくわ 鶏肉 豚肉	こんにゃく ゆず 切干大根 にんじん ごぼう インゲン 大根 ねぎ ごぼう	こざかな	689	32.7	19.1	2.9	
18水	【地産地消Week】 米粉パン さつまいもグラタン ブロッコリーサラダ 洋風かきたま汁	牛乳 米粉パン さつまいもグラタン マカロニ ベシヤメルソース ベーコン サラダ油 じゃがいも パン粉	鶏肉 チーズ 鶏卵	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	かいそう	637	28.8	22.0	2.9	
19木	【食育の日】【地産地消Week】 川俣シャモの親子丼 和風サラダ 白菜と生揚げのみそ汁	牛乳 麦ごはん 春雨 砂糖	川俣シャモ 鶏卵 生揚げ なると みそ 煮干し粉	にら 白菜 たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ もやし	くだもの	650	26.2	19.9	2.8	
20金	【地産地消Week】 ごはん チーズチキンカツ ほうれん草のおひたし なめこ汁	牛乳 ごはん 米油	チーズチキンカツ かつお節 豆腐 みそ 煮干し粉	ほうれん草 キャベツ もやし なめこ ねぎ 大根	いも	631	26.4	16.3	2.0	
23月	勤労感謝の日									
24火	【和食の日】【カミング30献立】 ごはん 鮭の塩焼き 磯和え けんちん汁 りんご	牛乳 ごはん 里芋	鮭の塩焼き 刻みのり 豆腐 みそ	ほうれん草 にんじん もやし こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう りんご	にゅうせいひん	633	26.7	15.0	1.5	
25水	コッペパン ウインナー ケチャップ ポテトサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 コッペパン じゃがいも マヨネーズ	ウインナー ハム ミートボール	にんじん 玉ねぎ きゅうり 白菜 ほうれん草 パセリ	かいそう	591	21.6	18.8	2.3	
26木	ごはん かぼちゃコロッケ 五目きんぴら 青菜のみそ汁	牛乳 ごはん かぼちゃコロッケ じゃがいも	さつま揚げ 油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく インゲン 干しいたけ 小松菜 ねぎ	くだもの	539	24.2	12.2	2.4	
27金	麦ごはん 焼売 小松ナムル 麻婆豆腐	牛乳 麦ごはん 三温糖 ごま油	肉焼売 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	小松菜 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ ねぎ にら しょうが	こざかな	710	29.7	23.8	1.9	小学校
30月	麦ごはん シシャモフライ もやしのひき肉炒め 春雨スープ	牛乳 麦ごはん 米油 マロニー でんぷん 春雨	シシャモフライ 豚肉 なると	たまねぎ たけのこ チンゲン菜 もやし にら にんじん	きのこ	664	28.5	19.7	2.3	
					充足率	98%	98%	105%	125%	
						92%	87%	95%	119%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日がある場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対しての充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%

☆今月は、お米、米粉、たまご、ねぎ、じゃがいも、たまねぎが矢祭町で収穫されたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。