

11月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場
 三水小学校 TEL026-253-3250
 FAX026-253-3251

【給食目標】		主な材料							栄養価
感謝して食べよう		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
献立名		血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
主食	牛乳	おかず							
1水	ごはん	○	とうふとわかめのみそしるさわらさいきょうみそやきじゃこサラダ	あぶらあげ とうふ みそ さわら かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら いりごま	長野県産の大豆を使った豆腐を使っています。	519 Kcal 26.1 g 16.4 g 1.9 g
2木	ごはん	○	たけのこさばのみそしるカラフルとりそぼろキャベツとわかめのあえもの	とうふ さば みそ とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ もやし	ごはん さとう	カラフル鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。	560 Kcal 25.2 g 18.1 g 2.1 g
6月	ごはん	○	はるさめスープ ブルコギ やさいのこんぶあえ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ えのきたけ はくさい にんにく しめじ もやし キャベツ だいこん きゅうり	ごはん はるさめ さとう てんぷん	ブルコギは韓国料理のひとつです。味をつけた肉を炒めて作ります。	508 Kcal 24.2 g 12.1 g 1.9 g
7火	こめこパン	○	ヘルシーポトフ フライドチキン きりぼしだいこんのサラダ	ウインナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ だいこん しめじ キャベツ しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり	こめこパン じゃがいも てんぷん	スパイスをきかせたフライドチキンです。	693 Kcal 31.8 g 30.0 g 2.9 g
8水	ごはん	○	とんじる あじのごまみそだれかけ ゆかりあえ	ぶたにく とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん あかじそ たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	寒くなってきましたね。具だくさんの豚汁は、体の中から温まりますね。	528 Kcal 28.6 g 13.8 g 2.0 g
9木	ごもくごはん	○	キムチじる かぼちゃとぶたにくのごまがらめこんにやくかいそうサラダ さつまいもとくりのタルト	とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さやいんげん にかぼちゃ	ごはん こんにやく さとう てんぷん みずあめ タルト	中学校1年生の「こだわり献立」です。寒さに負けない体を作るというテーマで考えました。	712 Kcal 24.8 g 26.4 g 2.1 g
10金	ソフトめん	○	マーボーソース てづくりとりしゅうまい もやしナムル	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たら たまねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし	ソフトめん さとう てんぷん しゅうまいのかわ	鶏ひき肉を使って、しゅうまいを手作りします。お楽しみに。	640 Kcal 32.0 g 22.7 g 2.0 g
13月	ごはん	○	きのこじる ぶたにくのスタミナいため だいこんサラダ	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たら たまねぎ しめじ えのきたけ なめこ ねぎ しょうが もやし にんにく たけのこ たいこん キャベツ	ごはん はるさめ さとう	秋といえば、きのこですね。いろいろなきのこを使ったきのこ汁です。	536 Kcal 26.0 g 15.6 g 2.2 g
14火	シュガートースト	○	やさしいっぱいスープ あおだいずとツナのサラダ いっぱいなまちのりんご	ベーコン あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり りんご	しょくパン さとう じゃがいも こめこマカロニ	飯網町の「シナノゴールド」をお届けする予定です。	627 Kcal 23.1 g 22.7 g 2.2 g
15水	ごはん	○	さといもとだいこんのみそしる きぬあげにくみそかけ なめたけあえ	あぶらあげ みそ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ だいこん しめじ はくさい ねぎ しょうが キャベツ もやし なめたけ	ごはん さといも さとう てんぷん	里芋が美味しい季節です。里芋のぬめりて、汁物が冷めにくくなります。	593 Kcal 25.7 g 20.3 g 2.3 g
16木	ごはん	○	すいとんじる ほきのなんばんづけ のぎわなのひきにくいため	あぶらあげ みそ ほき ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん のぎわなづけ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ しょうが	ごはん こむぎこ てんぷん さとう こんにやく	野菜漬けを、ひき肉と一緒にの炒め物にします。ごはんがすすむおかずです。	682 Kcal 27.2 g 24.0 g 2.0 g
17金	コッペパン	○	はくさいのクリームにとりにくのワインソース いかんてんのサラダ みかんジャム	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム いかんてん	にんじん たまねぎ はくさい コーン しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう てんぷん みかんジャム	白菜をたくさん使って、クリーム煮を作ります。白菜は、和食だけでなく、洋食にも合います。	634 Kcal 32.8 g 20.9 g 2.9 g
20月	ごはん	○	とうにゅういりみそしる さけのマヨネーズやき ごまみそあえ	あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ さけ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	鮭の切り身に、みそとマヨネーズを合わせたソースをぬって焼きます。	564 Kcal 30.0 g 17.5 g 2.2 g
21火	コッペパン	○	ABCスープ カレーココット ダブルポテトサラダ	とりにく たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン	コッペパン マカロニ こむぎこ じゃがいも さつまいも	卵の下には、大豆入りドライカレーが入っています。ボリュームのあるカレーココットです。	644 Kcal 30.5 g 26.8 g 2.9 g
22水	ごはん	○	たまごスープ レバーのケチャップあえ ブロッコリーツナサラダ	たまご ぶたレバー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	ごはん てんぷん さとう	《家庭科考案献立》 「反射神経の良いからだを遠くまで見える目を作る」献立です。	673 Kcal 25.5 g 24.4 g 2.1 g
24金	こくとうパン	○	はくさいとベーコンのスープ とりにくのパンこやき だいこんとツナサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	こくとうパン じゃがいも パンこ	鶏肉に、パズルとオリーブオイルを混ぜたパン粉をつけて焼きます。	587 Kcal 32.1 g 18.4 g 2.7 g
27月	ごはん	○	さつまじる ごまだれやきにく いそかあえ	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ごぼう だいこん はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さつまいも さとう	甘いさつま芋を使ったさつま汁は、汁に甘みがあっておいしいですよ。	565 Kcal 28.8 g 15.5 g 2.2 g
28火	きりこみコッペパン	○	パンプキンポタージュ チリコンカン コールスローサラダ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	かぼちゃ にんじん	コッペパン こむぎこ	かぼちゃをたくさん使って、パンプキンポタージュを作ります。	707 Kcal 31.4 g 27.6 g 2.8 g
29水	ごはん	○	じゃがいものみそしる やきさばおろしだれかけ きんぴらごぼう	とうふ みそ さば ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	《家庭科考案献立》 「キレイな肌を作る」献立です。	591 Kcal 28.4 g 19.6 g 2.1 g
30木	ポークカレーライス	○	いろどりサラダ いっぱいなまちのりんご	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン レモン りんご	ごはん じゃがいも さとう	飯網町の「ふじ」をお届けする予定です。	597 Kcal 20.1 g 18.1 g 2.3 g