

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
牟礼小学校 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		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量		
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 さわらの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 とりにく	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 にら かぼちゃ ごぼう たまねぎ はくさい はくさいキムチ キャベツ きゅうり	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 にら にんにく 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 にら 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 いづなまちのりんご	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 のざ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 のざわなづけ 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 いとかんてんのサラダ みかんジャム	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム いとかんてん	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 ごまぜあえ	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 ピーマン 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 たまねぎ クリームコーン にんにく キャベツ きゅうり コーン	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 いづなまちのりんご	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく 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	