



11月の給食献立予定表



東海村立舟石川小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
4 火	ご飯	ご飯90	674	22.0	1.3
	牛乳	牛乳206			
	酢豚	豚もも肉35, でん粉4, じゃがいも30, 大豆油5, 玉ねぎ40, にんじん15, 青ピーマン6, 干しいたけ1 サラダ油1, 砂糖2.5, しょうゆ4, トマトケチャップ3, 酢1.5, 水10			
	中華サラダ	こんにゃく10, キャベツ25, 大根15, 小松菜10, にんじん5, ごま油1.5, しょうゆ2, 酢2, 砂糖少々 塩少々			
5 水	ご飯	ご飯90	621	22.7	1.8
	牛乳	牛乳206			
	パイタ焼き	パイタ焼き40			
	即席漬け 豆乳みそ汁	キャベツ45, きゅうり5, にんじん5, 塩少々, しょうゆ1 さつまいも40, 玉ねぎ30, 小松菜15, にんじん10, ホールコーン5, 豆乳30, みそ7, だしパック3.5			
6 木	ご飯	ご飯80	687	27.4	1.7
	牛乳	牛乳206			
	大鶏排	鶏むね肉50, しょうが0.8, にんにく少々, 塩少々, 酒1, でん粉5, 大豆油5			
	炒青菜 蘿蔔湯 台湾バナナ	麩2, 小松菜25, 緑豆もやし20, にんじん5, 干しいたけ1, にんにく少々, サラダ油1, しょうゆ1.5, 塩少々 トウバンジャン少々, こしょう少々, でん粉0.5 大根30, えのきたけ10, 長ねぎ15, しょうが0.5, 塩0.7, 酒2, ごま油少々, チキンがらスープ9 バナナ 120			
7 金	ご飯	ご飯90	637	22.2	1.5
	牛乳	牛乳206			
	肉じゃが	豚肉25, じゃがいも80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, しょうが0.8, サラダ油1.5 しょうゆ6, 砂糖2.5, みりん1.2			
	ごま和え	緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, ごま3, 砂糖1.5, しょうゆ2.5			
10 月	コッパン	コッパン50	614	21.5	2.7
	牛乳	牛乳206			
	コロッケ	野菜コロッケ50, 大豆油5			
	ガーリックドレッシングサラダ コンソメスープ チョコベースト	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, しょうが少々 サラダ油1, しょうゆ2, みりん0.5 ベーコン10, 白菜30, 玉ねぎ25, にんじん10, パセリ0.5, 塩0.8, こしょう少々, チキンがらスープ7.5 チョコクリーム15			
11 火	ご飯	ご飯90	647	22.7	2.0
	牛乳	牛乳206			
	番長カレー	鶏むね肉30, じゃがいも60, 玉ねぎ50, にんじん15, にんにく0.5, しょうが0.5 サラダ油1, カレールウ12, トマトケチャップ2, 中濃ソース1, だしパック3.5			
	ひじきサラダ	ひじき2, キャベツ20, 小松菜15, 緑豆もやし10, にんじん5, サラダ油1, 酢1.2, 塩少々, こしょう少々			
12 水	ご飯	ご飯90	607	24.2	2.1
	牛乳	牛乳206			
	さばの塩焼き	さば40			
	しょうがあえ はなちゃんのみそ汁	キャベツ30, 緑豆もやし15, にんじん5, しょうが1, しょうゆ2.5 豆腐15, 油揚げ3, 大根30, 小松菜10, 長ねぎ10, にんじん8, みそ7, だしパック3.5			
14 金	ご飯	ご飯90	675	24.5	1.7
	牛乳	牛乳206			
	タイガース号のシチュー	豚もも肉40, じゃがいも40, 玉ねぎ40, にんじん20, にんにく0.5, サラダ油1 赤ワイン2, デミグラスソース35, トマトピューレー7, ウスターソース2, チキンがらスープ4 塩0.6, こしょう少々, 米粉2.5			
	こまったさんのサラダ	ブロッコリー35, 小松菜10, ホールコーン8, きゅうり5, サラダ油1.5, 酢2, 塩少々, こしょう少々			
17 月	ココア揚げパン	コッパン50, ココア10, 大豆油5	610	24.3	2.4
	牛乳	牛乳206			
	ポトフ	ウインナー25, じゃがいも50, 大根30, 玉ねぎ25, にんじん20, 白いんげん豆10, チキンがらスープ7.5 塩0.5, こしょう少々			
	オニオンドレッシングサラダ	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, たまねぎ2, しょうゆ0.5, みりん0.5, 塩少々, サラダ油1			
18 火	ご飯	ご飯90	609	23.4	2.0
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
	おひたし 豚汁	キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, しょうゆ2.5 豚肉15, 豆腐20, じゃがいも25, 大根20, にんじん10, 長ねぎ10, みそ7, だしパック3.5			
19 水	けんちんうどん	うどん80, 油揚げ5, 大根15, れんこん10, にんじん10, ごぼう10, 長ねぎ10, ぶなしめじ5, サラダ油1 しょうゆ7, 塩少々, みりん2, 酒2, だしパック3.5	593	17.1	1.9
	牛乳	牛乳206			
	さつまいもの天ぷら	さつまいも30, 米粉12, 塩少々, 大豆油3			
	昆布あえ	キャベツ25, 小松菜20, にんじん5, 塩昆布1, ごま油0.5			
20 木	ご飯	ご飯80	625	24.3	1.9
	牛乳	牛乳206			
	いばらきガパオ	鶏むね肉25, 大豆5, 玉ねぎ20, さつまいも15, にんじん15, れんこん10, 青ピーマン5, にんにく0.6 しょうが少々, サラダ油1, バジルソース1.6, しょうゆ1.5, 酒1.2, 砂糖0.7, 塩少々, とうがらし少々 オイスターソース2			
	春雨スープ	春雨4, 白菜20, 長ねぎ15, 小松菜15, にんじん10, サラダ油1, しょうゆ1.5 塩少々, こしょう少々, チキンがらスープ7.5			
	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト70			

日曜	献立名	材料と分量（g） ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
21 金	ご飯	ご飯90	619	22.5	2.1
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆30			
	五目きんぴら	豚肉10、ごぼう25、れんこん15、にんじん10、サラダ油1、しょうゆ3、砂糖1、みりん0.5			
	美だくさん汁	豆腐20、じゃがいも25、大根25、にんじん10、長ねぎ10、昆布0.8、みそ7、だしパック3.5			
25 火	ご飯	ご飯90	622	24.4	1.7
	牛乳	牛乳206			
	豚すきやき	豚肉30、麩3、白菜40、大根20、長ねぎ15、にんじん15、たもぎ茸10、しらたき30 サラダ油2、しょうゆ6、砂糖3、酒1.2			
	切り干し大根のサラダ	まぐろ10、切干し大根6、小松菜15、緑豆もやし15、サラダ油1、酢1.5、しょうゆ2、砂糖少々、塩少々 ごま油0.5			
26 水	ご飯	ご飯90	651	25.7	1.6
	牛乳	牛乳206			
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ50、豚ひき肉10、大豆5、さといも20、玉ねぎ50、にんじん15、枝豆5、しょうが少々、サラダ油0.8 砂糖2、しょうゆ4、みりん0.5、酒1、みそ2、でん粉1.2			
	チンゲンサイの酢じょうゆあえ	チンゲンサイ30、キャベツ25、にんじん5、酢1.2、しょうゆ2.5			
	70周年記念のり	のり3			
27 木	黒パン	黒パン50	636	24.9	2.4
	牛乳	牛乳206			
	サーモンフライ	サーモンフライ40、大豆油4			
	コールスローサラダ	キャベツ35、ホールコーン10、きゅうり5、にんじん5、ノンエッグマヨネーズ5、酢1、砂糖0.5、塩少々 こしょう少々			
	マセドアンスープ	ハム10、じゃがいも25、大根20、玉ねぎ15、小松菜15、にんじん10、サラダ油1、チキンがらスープ7.5 塩少々、こしょう少々、とうがらし少々			
28 金	ご飯	ご飯90	641	24.3	1.9
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐100、豚肉20、玉ねぎ35、にんじん10、長ねぎ5、しょうが1、きくらげ0.6、サラダ油0.8、しょうゆ7 酒1、砂糖2、オイスターソース1、でん粉1.5			
	パンサンスー	ハム5、春雨4、緑豆もやし25、小松菜15、にんじん5、ごま油1.2、しょうゆ2、酢2、砂糖1.5、からし少々			

※ 11月の東海産の野菜は、小松菜、長ねぎ、さつまいも、大根です。（天候により変更になる場合があります）
※ 都合により献立を変更することがあります。
※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。
※ ○印はおはしの日です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
11月の平均栄養量	633Kcal	23.4g	エネルギー の 24%	357mg	3.9mg	260μg	0.68mg	0.54mg	43mg	1.9g	4.7g

11月10日～11月14日は、おはなしめぐり給食
本に出てくる料理や本にちなんだ料理が給食の献立に登場します！

11月10日（月）コッペパン、チョコペースト【ノラネコぐんだんパンこうじょう】
コロッケ【いもほりコロッケ】

11月11日（火）番長カレー、ひじきサラダ【給食番長】

11月12日（水）さばの塩焼き【やきざかなののろい】
はなちゃんのみそ汁【はなちゃんのみそ汁】

11月14日（金）タイガーモス号のシチュー【天空の城ラピュタ】
こまったさんのサラダ【こまったさんのサラダ】

図書室や村立図書館に
置いてある本です。
ぜひ読んでみて
ください！

