



# 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	※ 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 牛乳	ご飯90 牛乳206	674	22.0	1.3
	酢豚 中華サラダ	豚もも肉35, でん粉4, ジャガ芋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, ショウガ4, トマトケチャップ3, 酢1.5, 水10 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, ショウガ2, 酢2, 砂糖少々 塩少々			
⑤ 水	ご飯 牛乳	ご飯90 牛乳206	621	22.7	1.8
	パイタ焼き 即席漬け 豆乳みそ汁	パイタ焼き40 キャベツ45, きゅうり5, にんじん5, 塩少々, ショウガ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 牛乳	ご飯80 牛乳206	687	27.4	1.7
	大鶏排 炒青菜 羅富湯 台湾バナナ	鶏むね肉50, ショウガ0.8, にんにく少々, 塩少々, 酒1, でん粉5, 大豆油5 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, ショウガ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, えのきだけ10, 長ねぎ15, ショウガ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 牛乳	ご飯90 牛乳206	637	22.2	1.5
	肉じゃが ごまあえ	豚肉25, ジャガイモ80, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆4, しらたき20, ショウガ0.8, サラダ油1.5 ショウガ6, 砂糖2.5, みりん1.2 緑豆もやし30, 小松菜20, にんじん5, ごま3, 砂糖1.5, ショウガ2.5			
10 月	コッペパン 牛乳	コッペパン50 牛乳206	614	21.5	2.7
	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	まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, にんにく少々, ショウガ少々 サラダ油1, ショウガ2みりん0.5			
	コンソメスープ チョコペースト	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 牛乳	ご飯90 牛乳206	647	22.7	2.0
	番長カレー ひじきサラダ	鶏むね肉30, ジャガイモ60, 玉ねぎ50, にんじん15, にんにく0.5, ショウガ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 牛乳	ご飯90 牛乳206	607	24.2	2.1
	さばの塩焼き しょうがあえ はなちゃんのみそ汁	さば40 キャベツ30, 緑豆もやし15, にんじん5, ショウガ1, ショウガ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 牛乳	ご飯90 牛乳206	675	24.5	1.7
	タイガーモス号のシチュー こまったくさんのサラダ	豚もも肉40, ジャガイモ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 ブロッコリー35, 小松菜10, ホールコーン8, キュウリ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 牛乳	コッペパン50, ココア10, 大豆油5 牛乳206	610	24.3	2.4
	ポトフ オニオンドレッシングサラダ	ワインナー25, ジャガイモ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 まぐろ8, キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, たまねぎ2, ショウガ0.5, みりん0.5, 塩少々, サラダ油1			
18 火	ご飯 牛乳	ご飯90 牛乳206	609	23.4	2.0
	厚焼き卵 おひたし 豚汁	厚焼き卵50 キャベツ30, 小松菜20, にんじん5, ショウガ2.5 豚肉15, 豆腐20, ジャガイモ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 牛乳	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 ショウガ7, 塩少々, みりん2, 酒2, だしパック3.5 牛乳206	593	17.1	1.9
	さつまいもの天ぷら 昆布あえ	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 牛乳	ご飯80 牛乳206	625	24.3	1.9
	いばらきガパオ 春雨スープ	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 ショウガ少々, サラダ油1, バジルソース1.6, ショウガ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4, 白菜20, 長ねぎ15, 小松菜15, にんじん10, サラダ油1, ショウガ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												
25 火	実だくさん汁	豆腐20, ジャガイモ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										622	24.4	1.7
	ご飯	ご飯90												
	牛乳	牛乳206												
26 水	豚すきやき	豚肉30, 麦3, 白菜40, 大根20, 長ねぎ15, にんじん15, たもぎ草10, しらたき30 サラダ油2, しょうゆ6, 砂糖3, 酒1.2										651	25.7	1.6
	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												
	ご飯	ご飯90												
27 木	牛乳	牛乳206										636	24.9	2.4
	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												
28 金	マセドアンスープ	ハム10, ジャガイモ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										641	24.3	1.9
	ご飯	ご飯90												
	牛乳	牛乳206												

※ 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。

11月の平均栄養量	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
	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】  
こまったくさんのサラダ【こまったくさんのサラダ】



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！

