

11月のこんだて予定表

設楽町立学校給食田口共同調理場

日/曜	献立名		食品群名 主に含まれる栄養素の名称		赤		緑		黄		エネルギー量 kcal
					1 群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 牛乳(乳製品) 小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜 果物	5 群 穀類(米・パン・めん) いも類・砂糖	6 群 油脂	
					たんぱく質	無機質	カロテン (ビタミンA)	ビタミンC	炭水化物	脂質	
1日(金)	親子丼	牛乳	大豆のみそ汁 ふきよせ煮	とり肉 たまご 油揚げ みそ	牛乳 わかめ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ グリーンピース 大根 れんこん 枝豆 こんにゃく	米 さとう くり	油	636 792
5日(火)	ぶたみそ丼	牛乳	白みそ汁 もやしと白菜のごま和え	ぶた肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳		ほうれん草 ねぎ にんじん	玉ねぎ えのきたけ ごぼう 白菜 もやし	米 さとう	油 ごま	658 815
6日(水)	クリーム サンドパン	牛乳	ぶた肉のトマト風煮込み 小松菜のたまごとじ フルーツポンチ	ぶた肉 たまご ベーコン	牛乳		トマト にんじん 小松菜	玉ねぎ グリーンピース しめじ パナナ みかん 黄桃 パイナップル	パン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 生クリーム バター	766 895
7日(木)	ごはん	牛乳	冬野菜みそ汁 いかフライのみぞれかけ ブロッコリーとえびのわさみあえ	ぶた肉 みそ いか えび かまぼこ	牛乳		ブロッコリー	大根 白菜 ねぎ	米 パン粉	油 マヨネーズ	642 807
8日(金)	ごまわかめ ごはん	牛乳	かみかみけんちん汁 揚げないチキンカツ 野菜サラダ	豆腐 とり肉 ハム	牛乳 わかめ チーズ		にんじん	ごぼう 大根 きゅうり キャベツ	米 さといも パン粉	ごま マヨネーズ ドレッシング	680 841
11日(月)	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐 角切りまぐろのごまソース ブロッコリー オレンジ	豆腐 ぶた肉 みそ まぐろ	牛乳		ねぎ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん しいたけ しょうが オレンジ	米 麦 さとう でんぶん	ごま油 油 ごま	— 864
12日(火)	塩昆布の たきこみごはん	牛乳	ぶた汁 関東煮 乾燥豆腐	まぐろ油揚げ ぶた肉 みそ うずらたまご 生揚げ ちくわ	牛乳 昆布		にんじん ねぎ	枝豆 白菜 ごぼう 大根 えのきたけ こんにゃく	米 三温とう さといも さとう		668 833
13日(水)	あいちの 米粉パン	牛乳	ビーフンスープ さけとポテトのマヨネーズ焼き キャベツのりんご酢あえ	ベーコン さけ	牛乳		ブロッコリー	白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン ビーフン じゃがいも さとう	マヨネーズ ごま	735 845
14日(木)	ごはん	牛乳	たまご豆腐汁 とり肉の粕焼き 煮みそ 蒲郡みかんゼリー	たまご豆腐 かまぼこ みそ とり肉 たまご	牛乳		ねぎ にんじん いんげん	しめじ 大根 ごぼう こんにゃく	米 さとう		625 891
15日(金)	手巻き寿司	牛乳	みつ葉のすまし汁 きんぴらごぼう	ちくわ まぐろ 豆腐 かまぼこ ぶた肉	牛乳 のり		みつ葉 ほうれん草	きゅうり たくあん漬 しめじ ごぼう こんにゃく	米 さとう	油	638 796
18日(月)	ごはん	牛乳	赤みそ汁 さばの塩焼き キャベツの塩昆布あえ 揚げどりとじゃがいもの煮もの	油揚げ みそ さば とり肉	牛乳 わかめ 昆布		ねぎ にんじん いんげん	大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 じゃがいも でんぶん さとう	油	691 865
19日(火)	ゆかりごはん	牛乳	ごまキムチ汁 かれいフライ野菜あんかけ びっくり目玉焼き	ぶた肉 豆腐 みそ かれい	牛乳 寒天		にんじん	大根 ごぼう 白菜 たけのこ チンゲン菜 しいたけ 玉ねぎ 黄桃	米 でんぶん さとう	ごま 油	660 821
20日(水)	ミルクロー パン	牛乳	さつまいもシチュー 豆腐ステーキの大豆みそかけ ブロッコリー りんご	とり肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご	パン さつまいも さとう	バター	720 876
21日(木)	白菜たっぷり 中華丼	牛乳	ごまつくねだんご マロニーともやしの中華和え	うずらたまご いか ぶた肉 とり肉	牛乳		にんじん ほうれん草	白菜 たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし	米 でんぶん パン粉 マロニー さとう	油 ごま ごま油	688 889
22日(金)	ミートボール カレーライス	牛乳	野菜コロッケ ツナサラダ	ぶた肉 牛肉 とり肉 まぐろ油揚げ	牛乳		にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも パン粉	油	763 898
25日(月)	麦ごはん	牛乳	マーボ豆腐 角切りまぐろのごまソース ブロッコリー オレンジ	豆腐 ぶた肉 みそ まぐろ	牛乳		ねぎ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん しいたけ しょうが オレンジ	米 麦 さとう でんぶん	ごま油 油 ごま	699 —
26日(火)	チキンライス	牛乳	肉団子のたまごスープ マカロニサラダ 柿	とり肉 ぶた肉 牛肉 たまご ハム	牛乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし 枝豆 キャベツ 柿	米 マカロニ	油 マヨネーズ	691 851
27日(水)	くろロール パン	牛乳	豆乳スープ 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー	ベーコン 豆乳 ぶた肉 牛肉 とり肉 ウインナー	牛乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし えのきたけ しめじ	パン じゃがいも さとう	油	759 890
28日(木)	ごはん	牛乳	石狩汁 ししゃもフライ さつまいもの天ぷら キャベツ ヨーグルト	さけ みそ	牛乳 ししゃも ヨーグルト		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう キャベツ	米 じゃがいも さつまいも パン粉 小麦粉	油	656 866
29日(金)	麦ごはん	牛乳	八名丸さといものみそ汁 五目たまご ブロッコリー 豆腐とひじきのサラダ	油揚げ みそ たまご 豆腐	牛乳 ひじき		ねぎ にんじん 小松菜 ブロッコリー	白菜 れんこん しいたけ きゅうり	米 麦 八名丸さといも さとう	ごま ドレッシング	618 799

※ 献立は、変更する場合があります。

○小学校 11日(月)は、給食なし。

○中学校 25日(月)は、給食なし。

「毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です」