

# 献立表

十一月  
平成23年度  
弥彦小学校

## ～今月の弥彦産～



## 食べている量を調べます！ (期間11月11日～17日)

児童がどのくらい給食を食べ、栄養を摂取しているかを把握するために残量調査を行います。

弥彦小学校では、毎日食べ残しの重さを量っていますが、この一週間の調査はより細かいものになります。

この調査をきっかけに、子どもたちの栄養摂取への意識を高めたいと思います。

☆献立は都合で変更する場合があります。

☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名			ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー 量 (kcal)
		主食	牛乳	おかず		体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	火	ごはん	○	さんまのかば焼 切り干し大根煮 ゆばのみそ汁	くだもの	牛乳 さんま とり肉 さつま揚げ 油揚げ ゆば みそ	米 油 さとう ごま じゃがいも	切り干し大根 ぜんまい にんじん こんにゃく 絹さや こまつな ねぎ	646
2	水	秋のごはん	○	えびしゅうまい 2個 アーモンドみそあえ のっぺい汁	海藻類	ささみ 油揚げ 牛乳 えび たら かまぼこ みそ とり肉 ほたて	米 さつまいも アーモンド さといも さとう	まいたけ しいたけ にんじん ごぼう えだまめ こまつな しめじ かんてん れんこん たけのここんにゃく きぬさや	635
4	金	ごはん	○	ハンバーグ・オニオンソース ジャーマンポテト 華風コンソープ	緑の葉 の野菜	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ たまご とうふ ハム	米 油 さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんにく しょうが パセリ とうもろこし にんじん えのき チンゲン菜	644
7	月	ハヤシライス (麦ごはん)	○	わかめサラダ アーモンド小魚	豆・豆製品	豚肉 牛乳 わかめ えび かたくちいわし	米 麦 じゃがいも バター ルウ 生クリーム さとう 油 アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく トマト キャベツ きゅうり	633
8	火	ごはん	○	あんかけ卵焼き はくさい漬 だいこんのみそ煮	乳製品	牛乳 たまご とり肉 ちくわ 生揚げ みそ	米 さとう 油 さといも	はくさい にんじん きゅうり しょうが だいこんこんにゃく いんげん	555
9	水	ごはん	○	さばのみそ煮 いり豆腐 しらたま入りうすくず汁	生野菜	牛乳 さば みそ とうふ たまご なた	米 さとう 油 しらたま	にんじん ねぎ ほうれんそう しいたけ とうもろこし えのき こまつな	663
10	木	和風スープ スパゲティ (ソフトめん)	○	(きざみのり) 鮭のグラタン かぶのサラダ	いも類	牛乳 のり ツナ あさり 鮭 ハム	めん 油 バター マカロニ ルウ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲン菜 しめじ マッシュルーム とうもろこし いんげん かぶ きゅうり パセリ	657
11	金	青大豆ごはん	○	とりの香味焼 菊の花あえ とさんこ汁	くだもの	大豆 牛乳 とり肉 みそ 鮭 わかめ	米 麦 ごま じゃがいも バター	ねぎ しょうが にんにく ほうれんそう しめじ かきのもと はくさい だいこん にんじん ねぎ とうもろこし	614
14	月	ごはん	○	トロアジの塩焼 おろしあえ 秋野菜の煮物	小魚類	牛乳 あじ とり肉 ふ	米 さといも さとう くり	えのき ほうれんそう にんじん だいこん しめじ れんこん ごぼう いんげん	637
15	火	中華丼 (麦ごはん)	○	フライビーンズ ごまだれあえ	海藻類	牛乳 大豆 かたくちいわし ささみ 豚肉 いか うずら卵	米 麦 さつまいも 油 ごま さとう かたくり粉	ほうれんそう きゅうり もやし たけのこ きくらげ しいたけ にんじん はくさい ねぎ チンゲン菜	654
16	水	ごはん	○	かれいの薬味ソース 五目豆 きのこ汁 かき	野菜	牛乳 かれい 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ みそ	米 油 ごま さとう	ねぎ れんこん ごぼうこんにゃく にんじん しいたけ なめこ えのき しめじ こまつな	590
17	木	ごまチーズ 丸パン	○	だいこんサラダ グラムチャウダー りんご	豆・豆製品	チーズ 牛乳 ハム あさり	パン ごま 油 さとう じゃがいも バター ルウ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース パセリ りんご	676
18	金	秋の恵みカレー (麦ごはん)	○	フルーツヨーグルト	海藻類	牛乳 とり肉 ヨーグルト	米 麦 ルウ セリー	たまねぎ にんじん さといも しめじ ブロッコリー りんご みかん パイン もも	681
21	月	ごはん	○	銀鮭西京焼 五目ひじき すいとん	生野菜	牛乳 鮭 とり肉 ひじき ちくわ さつま揚げ 大豆 豚肉 みそ	米 コーヒー牛乳のもと 油 さとう すいとん さといも	しらたき しいたけ いんげん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	616
22	火	マーボー丼 (麦ごはん)	○	大学いも ナムル	魚介類	牛乳 ハム 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも 油 ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たら たまねぎ	645
24	木	きなこ 揚げパン	○	茎わかめサラダ ポトフ みかん	小魚類	きな粉 牛乳 くきわかめ ハム 豚肉 ウインナー いんげん豆	パン 油 さとう じゃがいも	にんじん もやし たまねぎ にんじん セロリー はくさい かぶ しめじ ブロッコリー みかん	661
25	金	ごはん	○	とりのから揚げレモン風味 なめたけあえ あおさのみそ汁	乳製品	牛乳 とり肉 かつお節 あおさ なた 油揚げ みそ	米 油 さとう じゃがいも	レモン パセリ えのき ほうれんそう にんじん キャベツ チンゲン菜 ねぎ	617
28	月	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 10・11月生まれのお誕生日給食です！ ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪							
29	火	ごはん	○	いかのピリカラ焼 パンサンデー いも煮	くだもの	牛乳 いか ハム たまご 豚肉 生揚げ みそ	米 はるさめ さとう 油 さといも	もやし にんじん きゅうり こんにゃく ねぎ はくさい	565
30	水	雑穀 ごはん	○	肉団子ケチャップソース キャベツソテー ポテトスープ	豆・豆製品	牛乳 豚肉 ベーコン	米 さとう バター じゃがいも ルウ	キャベツ とうもろこし しいたけ エリンギ パセリ にんじん たまねぎ ほうれんそう	671

