

献立表



平成24年度
弥彦小学校

☆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 キー 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	木	ちからうどん (うどんめん)	○ もりいなり 大豆サラダ	いも類	牛乳 油揚 大豆 ハム 豚肉	めん もち 油 アーモンド さとう	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん だいこん はくさい しめじ ねぎ	674	
2	金	さつまいも ごはん	○ にくだんごのあますあん かおりあえ こまつなのみそ汁	海藻類	牛乳 豚肉 油揚 みそ	米 むぎ さつまいも こま さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり こまつな えのき ねぎ	599	
5	月	シーフード カレー・ 麦ごはん	○ ふくじんあえ りんごゼリー	大豆・豆製品	牛乳 えび いか ほたて チーズ	米 むぎ じゃがいも ルウ ごま ゼリー	にんじん たまねぎ ブロッコリー 福神漬 きゅうり キャベツ	610	
6	火	ごはん	○ ササミチーズフライ 五目ひじき さといものみそ汁	くだもの	牛乳 ささみ チーズ とり肉 ひじき さつま揚 大豆 油揚	米 油 パン粉 さといも	こんにゃく しいたけ いんげん にんじん だいこん えのき こまつな	583	
7	水	ごはん	○ 焼き魚 塩こんぶあえ 白玉汁	いも類	牛乳 魚 こんぶ とり肉 なつと ゆば	米 ごま 白玉	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ こまつな	545	
8	木	カットごま 丸パン	○ 照り焼きチキン キャベツときのこのソテー 花野菜シチュー	小魚類	とり肉 ウィンナー 豚肉 チーズ 牛乳	パン ごま さとう じゃがいも ルウ 油 生クリーム	オレンジ しいたけ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	685	
9	金	雑穀ごはん	○ 茶わん蒸し いそひたし すき焼き煮	種実類	牛乳 たまご なると ツナ のり 牛肉	米 雑穀米 さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ えのき 春菊 こんにゃく	533	
12	月	ビビンバ (麦ごはん)	○ わかめスープ 洋なしのタルト	くだもの	牛乳 豚肉 たまご わかめ とうふ なると	米 麦 デザート さとう ごま 油	もやし ほうれんそう しなちく とうもろこし ねぎ チンゲン菜 えのき	661	
13	火	ごはん	○ さんまのかば焼 なめたけあえ 白菜なべ	海藻類	牛乳 とり肉 とうふ かまぼこ	米 油 さとう ごま マロニー	えのき ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ねぎ 春菊	632	
14	水	ごはん (味づきのり)	○ ハンバーグ・ケチャップソース ジャーマンポテト あさり汁	種実類	のり 牛乳 豚肉 ウィンナー チーズ あさり とうふ 油揚	米 さとう じゃがいも バター	たまねぎ とうもろこし パセリ ねぎ えのき こまつな	640	
15	木	なめこ おろしそば (大麦めん)	○ まいたけのかきあげ そくせきづけ みかん	いも類	牛乳 かまぼこ	めん 小麦粉 油 ごま	なめこ にんじん ねぎ こまつな だいこん まいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	635	
16	金	ハヤシライス (麦ごはん)	○ ヨーグルトあえ	大豆・豆製品	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 麦 じゃがいも ルウ ゼリー	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース トマト みかん もも りんご ルレクチェ なし	691	
19	月	ごはん	○ ししゃもフライ おろしあえ 秋のどん汁	いも類	牛乳 ししゃも 豚肉 とうふ みそ	米 麦 油 さといも	えのき ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ ごぼう こまつな ねぎ	576	
20	火	ごはん	○ 塩から揚 さつまいもサラダ もずくのみそ汁 チョコプリン	緑の葉の野菜	牛乳 とり肉 ハム チーズ もずく 油揚 とうふ みそ	米 かたくり粉 油 デザート さつまいも マヨネーズ	きゅうり にんじん キャベツ ねぎ えのき	706	
21	水	青大豆 ごはん	○ えびしゅうまい ごまあえ とうふの中華煮	海藻類	大豆 牛乳 えび たら とうふ 豚肉	米 麦 小麦粉 さとう ごま 油	ほうれんそう キャベツ にんじん たけのこ きくらげ しいたけ はくさい ねぎ チンゲン菜	637	
22	木	ブルーベリー パン	○ ほたてグラタン ハムとブロッコリーのマリネ キャベツスープ	緑の葉の野菜	牛乳 ほたて チーズ ハム ウィンナー	パン さとう 牛乳 生クリーム じゃがいも	ブルーベリー ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜 とうもろこし	626	
26	月	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 10・11月生まれのお誕生日給食です！ ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪							
27	火	ごはん	○ さばの照り焼き なっとうあえ 大根のみそ煮	海藻類	牛乳 さば なっとう 豚肉 ちくわ 生揚 みそ	米 ごま さといも さとう	たくあん にんじん キャベツ もやし だいこん こんにゃく いんげん	659	
28	水	ごはん	○ 銀鮭のきのこ焼 オーロラソースサラダ 相性汁	大豆・豆製品	牛乳 さけ ツナ みそ ぶた肉	米 マヨネーズ さつまいも	しめじ ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのき こまつな	631	
29	木	サンマーメン (中華めん)	○ カレーポテトビーンズ りんご	小魚類	牛乳 ぶた肉 なると 大豆	めん 油 じゃがいも さとう	もやし はくさい にんじん にら ねぎ きくらげ りんご	659	
30	金	あさりごはん	○ 野菜のマヨネーズソース焼 わかめあえ かき玉汁	種実類	油揚 あさり ツナ わかめ とうふ たまご	米 麦 マヨネーズ さとう かたくり粉	ごぼう ブロッコリー きゅうり もやし にんじん えのき こまつな	592	

~今月の弥彦産~

ねぎ
さといも
さつまいも
しいたけ
だいこん
キャベツ
はくさい

..... 12日から!

食育もぐもぐ週間です!
(期間11月12日~16日)

「お皿を空っぽにしよう！」
をめあてに取り組みます。