

平成29年 11月 予定献立表

檜葉町立檜葉南北小学校

日・曜	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	副食（おかず） ふく　しよく	 (赤) からだ 体をつくる	 (緑) からだ　ちようし 体の調子をととのえる	 (黄) エネルギーのもとになる	栄養価	
							エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							たんぱく質 (g)	塩分 (g)
1			ハムチーズフライ・ソース　かいそうサラダ あきのさちシチュー　マーシャルピーンズ	牛乳　とりにく　ハム チーズ　わかめ	たまねぎ　ぶなしめじ キャベツ　きゅうり にんじん　グリンピース	しょくパン さつまいも さとう　バター こめあぶら	652	21.1
水							25.5	3.5
2			さんまのかばやき　きくかあえ とんじる	牛乳　ぶたにく　とうふ みそ　さんま　かにかま	こんにやく　だいこん　ねぎ ごぼう　しょうが　もやし きく　にんじん　ほうれんそう	ごはん　さといも でんぶん　さとう こめあぶら　ごま	732	30.3
木							31.6	2.8
6			いわしのうめに　ほうれんそうのごまあえ にくじゃが　ふりかけ	牛乳　ぶたにく　いわし	たまねぎ　こんにやく ほししいたけ　もやし にんじん　さやいんげん ほうれんそう	ごはん　じゃがいも さとう　こめあぶら ごま	687	20.3
月							31.2	2.6
7			ぎゅうどん　だいこんときゅうりのカクテキづけ わかめのみそしる	牛乳　わかめ　ぎゅうにく とうふ　みそ	たまねぎ　こんにやく ほししいたけ　きゅうり だいこん　グリンピース	ごはん　さとう じゃがいも こめあぶら	626	20.4
火							25.1	2.8
8			さけのゆずみそやき　ミモザあえ マミーすいとん　ゆずゼリーとりんごのフルーツポンチ	牛乳　さけ　みそ たまご　とりにく	ゆず　ぶなしめじ　たまねぎ　もやし ごぼう　ほししいたけ　ねぎ　りんご パイ　みかん　レモン　にんじん ほうれんそう　みつば	ごはん　しこくまい さとう　すいとんご ナタデココ　バター こめあぶら　ごまあぶら	674	17.1
水							31.6	2.5
9			ぶたしやぶやさいあえ きなこおはぎ	牛乳　とりにく なると　ぶたにく	たまねぎ　ほししいたけ　ねぎ もやし　きゅうり　にんじん こまつな	ソフトめん　さとう もちごめ こめあぶら　ごま	747	17.0
木							30.9	3.6
10			ちゅうかどん　プロッコリーサラダ くきわかめスープ	牛乳　くきわかめ ぶたにく　いか　えび うずらたまご　ハム	しょうが　きくらげ　たけのこ たまねぎ　はくさい　キャベツ もやし　ねぎ　にんじん　チンゲンサイ プロッコリー　ほうれんそう	ごはん　おおむぎ でんぶん　こめあぶら ごまあぶら	579	17.2
金							28.5	2.3
13	くりなえきゅうぎょうび　がくしゅうはっぴょうかい 緑替休業日(学習発表会)							
14			あげだしとうふのやさいあんかけ（1） きのこのあえもの　こまつなのみそしる	牛乳　とうふ　とりにく みそ　あぶらあげ	たまねぎ　ぶなしめじ　エリンギ キャベツ　だいこん　にんじん パセリ　こまつな　ピーマン たけのこ　ほししいたけ	ごはん　さつまいも ごま	588	18.2
火							24.5	2.4
15	べんとう　ひ　こくさいこうりゅう お弁当の日(国際交流)							
16			ほっけのしおやき　れんこんのきんぴら ごじる	牛乳　ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ　だいず ほっけ　さつまあげ	にんじん　さやいんげん たまねぎ　ねぎ　れんこん こんにやく	ごはん　じゃがいも さとう　こめあぶら ごま	663	18.8
木							30.9	3.9
17			ハヤシライス すごもりたまご　カニサラダ	牛乳　チーズ ぶたにく　たまご　カニ	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　にんじん グリンピース　ほうれんそう	ごはん　おおむぎ じゃがいも　さとう バター　なまクリーム こめあぶら	736	28.0
金							26.0	3.1
20	☆檜葉中3年生リクエストメニュー！！							
月			しそギョーザ（2）　ちゅうかサラダ ちゅうかスープ　クレープ（いちご）	牛乳　くらげ　ぶたにく なると　たまご　とうふ	ねぎ　ほししいたけ　きゅうり もやし　たまねぎ　とうもろこし きくらげ　にんじん　しそ	ごはん　さとう こめあぶら ごまあぶら　ごま なまクリーム	707	27.9
							25.5	3.0
21			さばのみそに　うのはないり にらたまじる	牛乳　さば　みそ　ぶたにく おから　たまご　とうふ	しょうが　ほししいたけ こんにやく　ねぎ にんじん　にら	ごはん　さとう こめあぶら	662	27.2
火							27.4	3.1
22	☆檜葉小5年生リクエストメニュー！！							
水			ハンバーグ　ツナサラダ ジュリアンスープ　フルーツヨーグルト	牛乳　ヨーグルト ぶたにく　とりにく たまご　ツナ	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム　きゅうり みかん　パイ　もも　パナナ にんじん　ほうれんそう	ごはん　パンこ さとう　ナタデココ バター　マヨネーズ	773	27.4
							30.1	2.3
24	べんとう　ひ　しゅうがく　じ　けんしん お弁当の日(就学時検診)							
27			マーボーどうふ　カニシューマイ（2） まめもやしとあおなのナムル	牛乳　ぶたにく とうふ　かに	にんじん　にら　こまつな しょうが　にんにく ねぎ　ほししいたけ	ごはん　おおむぎ でんぶん　さとう ごまあぶら　ごま	639	22.4
月							28.6	1.9
28	☆檜葉中2年生リクエストメニュー！！							
火			とりささみレモンに　ポテトサラダ コンソメスープ　りんご	牛乳　ベーコン とりにく　ハム	にんじん　チンゲンサイ キャベツ　レモン きゅうり　りんご	ごはん　でんぶん さとう　じゃがいも こめあぶら　マヨネーズ	658	19.2
							28.1	1.9
29			ししゃものこめこあげ（2） ちくぜんに　はくさいのみそしる	牛乳　とうふ　あぶらあげ みそ　とりにく　さつまあげ	にんじん　さやんげん　はくさい ごぼう　たけのこ　こんにやく れんこん　ほししいたけ しょうが	ごはん　さといも さとう　こめあぶら	588	19.2
水							27.4	2.3
30			クリームスパゲティー フレンチサラダ　オレンジ	牛乳　チーズベーコン　あさり	にんじん　プロッコリ　にんにく たまねぎ　キャベツ　きゅうり とうもろこし　オレンジ	スパゲティーめん さとう　オリーブオイル バター　こめあぶら	676	26.3
木							26.5	2.1

11月平均栄養価 エネルギー669kcal たんぱく質28.2g 脂質22.2g 食塩相当量2.7g

※都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量の数値は中学年（3・4年生）のものです。

<使用したイラストの出典名> 「バクバク食育イラストCD-RPM&資料集」 東山書房 から引用