



11月 予定献立表

感謝して食べよう

小学校 中学校

日	曜日	しゅしょく 主食	飲み物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しる 汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		I類 ⁺	I類 ⁺	献立メモ		
								主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		たんぱく質	たんぱく質			
								たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	脂質	脂質			
		ご飯・パン・めん		肉・魚・卵・豆・豆製品 などのおかず	野菜のおかず	副菜②	デザート など											
4	火	 ごはん		とりのからあげ	ブロッコリーの チーズ和え	A B Cスープ	きよほうっこ ゼリー	ソーセージ 鶏肉 粉豆腐	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 強化米 麦 じゃがいも 米粉ABCマカロニ でん粉 砂糖 きよほうっこゼリー	米油	680kcal 30.6g 19.8g 2g	880kcal 37.2g 24.6g 2.7g	飯島小学校 希望献立		
5	水	 ごはん		豚肉の しょうが焼き	納豆和え	大根のみそ汁		油揚げ 豚肉 ひきわり納豆 かつお節	牛乳 わかめ		しめじ だいこん 長ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし 練り梅 しょうが	米 強化米 麦 砂糖 でん粉	米油	585kcal 28g 15.4g 2.2g	765kcal 36.4g 18.9g 3.1g		飯島小学校就学時健診で 早昼	
6	木	 うどんめん		イカ メンチカツ	ピリ辛きゅうり	あっさり汁		鶏肉 イカメンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ きくらげ きゅうり もやし	うどんめん	米油 ごま油	560kcal 25.8g 16.6g 2.6g	735kcal 33.8g 20.3g 3.5g			1 1月の給食目標は、「感謝して食べよう」です。食べ物運んでくれる人や、調理してくれる人、そして食べ物そのものに感謝していただきたいですね。
7	金	 ごはん		シルバーの 紅葉焼き	かみかみサラダ	さつま汁		鶏肉 厚揚げ シルバー さきいか	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり	米 強化米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖	米油 ごま油 卵不使用 マヨネーズ	669kcal 30.2g 23.1g 2.1g	876kcal 37.8g 28.4g 2.9g			
10	月	 ごはん		豚肉と大根の 甘辛煮	きくらげの コリコリ サラダ	じゃがいもの みそ汁		油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	えのき 長ねぎ だいこん きくらげ もやし キャベツ しょうが	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	601kcal 24.2g 17g 2.2g	791kcal 30.7g 21g 3g	1 1月は飯島小学校の希望献立月間です。下線のひいてある料理は、4日の「飯島小学校希望献立」からはずれてしまった料理です。		
11	火	 ごはん		鯉の 甘みそがらめ	福美人和え	ピリ辛豆腐汁		豚ひき肉 豆腐 鯉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり もやし 福美人漬 しょうが にんにく	米 強化米 麦 米粉 でん粉 砂糖	ごま油 米油	685kcal 29.7g 24.1g 2.2g	909kcal 38.8g 30.9g 3.1g		飯島小5年欠食（収穫祭） 七久保小1・2年欠食 （遠足予備日）	
12	水	 米粉パン		鶏肉と小松菜の マスタード炒め	さつまいも サラダ	ミネストローネ		大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも マカロニ 砂糖 さつまいも	米油 卵不使用 マヨネーズ	654kcal 24.8g 19.6g 2.7g	866kcal 31.8g 24.4g 3.7g			七久保小6年欠食（修学旅行） 中学 参観日で早昼、 給食試食会（於：給食センター）
13	木	 さつまいも ごはん		厚揚げの煮物	糸寒天の酢の物	具だくさん かきたま汁		豚肉 卵 厚揚げ	牛乳 糸寒天	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ たまねぎ もやし えのき キャベツ	米 強化米 麦 さつまいも でん粉 砂糖		569kcal 23.2g 16.6g 2.4g	754kcal 30.2g 20.8g 3.1g			
14	金	 ごはん		厚焼玉子ひじき	ヤーコン入り じゃがいもの きんぴら	豚汁		豚肉 厚焼玉子ひじき	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん	米 強化米 麦 こんにゃく さつまいも ヤーコン 砂糖 じゃがいも	米油 ごま ごま油	659kcal 23.9g 22g 2g	859kcal 29.8g 27.1g 2.7g	七久保小6年欠食（計画休業）		
17	月	 ごはん		肉じゃが	ゆかり和え	みそなべ		ミートボール 鶏肉 厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん	かぶ えのき キャベツ 長ねぎ たまねぎ もやし きゅうり	米 強化米 麦 じゃがいも しらす 砂糖	米油	639kcal 29.8g 17.7g 2g	840kcal 38.8g 21.6g 3g		飯島小学校読書週間献立 「せっしや、なべぶぎょうでござる！」 より	
18	火	 ごはん		ハンバーグ てりやきソース	コーンサラダ	みそ汁		豆腐 ハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 強化米 麦 砂糖 でん粉	米油	583kcal 21.7g 16.8g 2.4g	749kcal 26.3g 19.6g 3.2g			飯島小学校読書週間献立 「給食当番のいちにち」 より
19	水	 ごはん		じゃがいもの チーズ焼き	ブロッコリー サラダ	かぶのスープ		鶏肉 ツナフレック 大豆ペースト	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ かぶ キャベツ	米 強化米 麦 じゃがいも 砂糖	米油 卵不使用 マヨネーズ	626kcal 23.8g 21.5g 1.8g	820kcal 30.3g 27.1g 2.5g			
20	木	 中華めん		鶏肉の 南蛮からあげ	ナムル	五目あんかけ スープ	豆乳プリン	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ もやし はくさい たけのこ水煮 きくらげ だいこん きゅうり オレンジマーマレード	中華めん でん粉 砂糖 豆乳プリン	米油 ごま油 ごま	627kcal 32.5g 18.4g 2.1g	802kcal 40.3g 22.1g 3.1g	飯島小学校読書週間献立 「青空小学校いろいろ委員会3 給食委員はアイドル」 より		
21	金	 ごはん		さばのみそ煮	じゃがいもの さつぱり ごまあえ	豆腐のすまし汁		豆腐 さば	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり しょうが	米 強化米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	656kcal 25g 24.9g 2g	839kcal 30.1g 29.3g 2.7g		和食の日献立 飯島小学校読書週間献立 「講談えほん 徂徠どうぶ」より	
25	火	 ごはん		大豆ミート入り そぼろ	春雨サラダ	キムチスープ		豚肉 豆腐 豚ひき肉 大豆ミート	牛乳	にら にんじん グリーンピース	もやし キムチ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 強化米 麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま ごま油	648kcal 28.3g 21.5g 2.3g	855kcal 37.1g 27.2g 3.3g			キムチスープの小学校分は、キムチを控えめにして、1年生でも食べられる辛さに調整します。
26	水	 ココア揚げパン		(お肉たっぷり ポトフ)	大豆フレンチ	お肉たっぷり ポトフ		鶏肉 大豆水煮	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッパパン 砂糖 じゃがいも	米油	597kcal 27.7g 21.4g 2.4g	785kcal 35.7g 26.7g 3.1g			
27	木	 ごはん		あじ磯の香 信州味噌漬け 焼き	ヤーコンの煮物	白菜のみそ汁		油揚げ 豚肉 あじ磯の香信州味噌 漬け	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	えのき はくさい 長ねぎ れんこん	米 強化米 麦 ヤーコン 砂糖	米油	579kcal 29.1g 14.4g 2.2g	749kcal 35.7g 16.6g 2.8g	あじ磯の香信州味噌漬け焼きは、信州味噌と、磯の香りがする青のりを混ぜて、魚の「あじ」を漬けておいたものを焼きます。		
28	金	 ごはん		大豆の ゆかり揚げ	海藻サラダ	おさつカレー		鶏肉 大豆	牛乳 糸寒天	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	米 強化米 麦 さつまいも でん粉 砂糖	米油 ごま油	674kcal 25.4g 21.9g 2.3g	894kcal 32.8g 27.8g 3.2g		おさつカレーには、飯島のさつまいもを使わせていただく予定です。大豆のゆかり揚げは、初挑戦の味つけです。	

栄養価の基準はエネルギー8 3 0kcal、たんぱく質2 7～4 2g、脂肪1 8～2 8 g、塩分2． 5 g以下です。

献立は都合により変更になることがあります。