



日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
1 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのカレーやき だいこんサラダ ピーマンじる	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく やきぶた	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん きゅうり コーン たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	467 20.3 11.1	600 26.5 16.1	713 31.3 18.1	Kcal g g
2 水	ごはん 牛乳 ちくわのてんぷら いそかあえ ぶたじる	こめ こむぎこ てんぷらこ さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	ちくわ ぶたにく むぎみそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし だいこん たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	470 16.3 10.9	604 22.3 16.0	723 26.2 18.4	Kcal g g
4 金	ごはん 牛乳 いわしのてりやき キャベツのゆかりあえ じゃがいものそぼろ煮	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	いわしフィーレ ぶたにく	牛乳	ゆかり にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	475 19.6 9.8	609 26.2 14.8		Kcal g g
7 月	アップルパン 牛乳 ハムステーキ マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	パン さとう ツイストマカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	ポロニアソーセージ ローズハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	クリスタルアップル にんにく しょうが レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	462 19.0 14.9	640 26.2 21.1	800 31.7 25.0	Kcal g g
8 火	ぶたまたどんぶり(むぎごはん) 行事食 牛乳 フライドポテト かみかみあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	さきいか たまご ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり キャベツ コーン ほうき たまねぎ えのき しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	469 18.6 12.3	607 24.8 17.8	719 28.9 20.1	Kcal g g
9 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ごまつなとあつあげのいためもの すいとん	こめ みずあめ さとう すいとん	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ いとかつお とりにく あげ	牛乳	ごまつな にんじん ねぎ	しょうが りんご だいこん もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	476 21.7 11.4	611 28.5 16.5	731 34.0 18.9	Kcal g g
10 木	ごはん 牛乳 ぶりのしおごじやき すだちふうみづけ とりすきやき	こめ さとう いとこんにやく	あぶら	ぶり とりにく やきどうふ うずらたまご	牛乳 わかめ		キャベツ きゅうり すだちかじゅう ほうき ほう きょうねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	498 23.4 15.3	641 30.6 21.2	760 36.0 24.4	Kcal g g
11 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのゆうあんやき もやしときゅうりのあますづけ あつあげのみそじる	こめ さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく あつあげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	ゆずかじゅう きゅうり もやし たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	465 20.9 11.7	600 27.4 17.0	712 32.3 19.2	Kcal g g
14 月	はだかむぎごはん 牛乳 キウイチキン カラフルサラダ ポークビーンズ	はだかむぎごはん さとう じゃがいも キウイジャム	ごまあぶら あぶら	とりにく ローズハム だいたいぶたにく	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり コーン たまねぎ にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	418 27.0 13.6	602 37.3 20.5	740 46.0 24.2	Kcal g g
15 火	しんまいごはん 牛乳 ぶたにくのはいにくやき こうはくなます かきたまじる	こめ みずあめ さとう でんぶん		ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	ななおれうめ にんにく りんご だいこん たまねぎ ゆずかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	464 19.8 10.9	601 26.3 16.1	750 31.5 18.2	Kcal g g
16 水	しんまいごはん 牛乳 はもすりみのちぎりあげ ほうれんそうのおひたし すましじる	こめ さとう こめこ	あぶら	はもすりみ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ きくらげ もやし えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	469 20.2 12.6	604 26.5 18.1	755 31.7 20.6	Kcal g g
17 木	とりごぼろどん(しんまいごはん) 牛乳 キャベツのレモンあえ しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	とりにく あかみそ ぶたにく あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	465 19.0 9.3	600 25.6 14.2	750 30.6 15.7	Kcal g g
18 金	しんまいごはん 牛乳 じゃこてん うめレタスサラダ はちはいどうふ	こめ さとう さといも	あぶら	とりにく ちくわ とうふ あげ じゃこてん	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり ななおれうめ しいたけ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	468 21.4 10.3	600 28.2 15.2	751 33.9 17.0	Kcal g g
21 月	げんりょうパン 牛乳 とりにくのごうそうやき ほうれんそうとはくさいのサラダ スパゲティミートソース	パン さとう ハーフスパゲティ	オリーブあぶら あぶら	とりにく ちくわ きゅうり	牛乳	ほうれんそう にんじん	ほうき たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく	エネルギー たんぱく質 脂質	458 22.6 12.4	606 30.0 18.0	757 36.6 21.2	Kcal g g
22 火	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 きなこまめ ナムル	こめ むぎ さとう じゃがいも くるざとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ロースたけ きなこ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質	484 17.9 13.3	621 24.1 19.0	738 27.9 21.6	Kcal g g
24 木	しょうゆめし 牛乳 あかうおのいそあけ すのもの みそじる	こめ こんにやく さとう こむぎこ てんぷらこ	あぶら	とりにく あかうお とうふ あげ むぎみそ	牛乳 あおのり わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	450 21.3 14.2	612 28.9 20.0	762 34.4 22.8	Kcal g g
25 金	ごはん 牛乳 やきつくね アーモンドあえ いものこじる	こめ さとう こんにやく さといも	アーモンド	キャベツ入り平つくね とりにく やきどうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	461 16.9 13.0	602 23.3 18.9	693 26.1 20.1	Kcal g g
28 月	パン 牛乳 ぶたにくとキャベツのヒリカラいため フレンチサラダ レタススープ ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく むぎみそ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ りんご しょうが だいこん きゅうり コーン レタス たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	422 18.6 11.4	600 26.2 17.8	726 31.1 20.5	Kcal g g
29 火	ごはん 牛乳 ホキのレモンソース たけのこのサラダ わかめスープ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	ホキ だいご やきぶた	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ ほうき えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	466 18.7 12.5	600 24.9 17.9	710 29.1 20.2	Kcal g g
30 水	ごはん 牛乳 ぶたにくのてりやき コーンサラダ うちまめじる	こめ さとう さといも	あぶら	ぶたにく うちまめ とりにく あげ むぎみそ	牛乳	にんじん ねぎ	コーン キャベツ きゅうり だいこん レモンかじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質	468 22.0 12.4	602 28.9 18.0	715 34.3 20.4	Kcal g g

日本の味めぐり... 11月は秋田県の味めぐり献立です!

【いものこ汁】
秋田県では、里芋の親芋につく芋や孫芋を「いものこ」と呼び、「いものこ」を主役に、鶏肉、きのこ、山菜など、ふんだんに入れた鍋のことを「いものこ汁」といいます。



リクエスト給食
11月7日の献立は、
広田小学校のみなさんが選んでくれた
「リクエスト」給食です。
9月の給食の中から、もう一度、食べたい
給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、ほうれん草・キャベツ・里芋
七折梅・干しいたけ・キウイジャム・米です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。



お知らせ

※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。



砥部町産新米の日
11/15、16、17、18



和食は、お米を炊いた「ご飯」を中心に、「汁」と「おかず(菜)」を組み合わせた「一汁二菜」や「一汁三菜」の献立が基本で、栄養バランスが良く、日本人の長寿を支える健康的な食事です。

