



# [ 11月 予定献立表 ]



2024年11月

表郷小学校

| 日       | 主食   | 牛乳 | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる                   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|---------|--|----|--|----------------------------------|--|--|---------------------------------------|
| 1<br>金  | 麦ご飯  | ○  | 肉ぎょうざ<br>ひき肉とナスの中華炒め<br>もずくスープ                   | 牛乳 鶏肉 もずく 豆腐<br>肉ぎょうざ            | 麦ご飯 油 さとう かたくり粉  | なす ビーマン ねぎ にんじん<br>しょうが えのき こまつな                       | 569 kcal<br>20.1 g<br>19.1 g<br>2.0 g |
| 4<br>月  | <b>文化の日振替休日</b>  |    |  |                                  |  |  |                                       |
| 5<br>火  | 五目うどん  | ○  | ちくわの磯辺揚げ<br>かみかみごぼうサラダ                           | 牛乳 鶏肉 油揚げ なたと<br>ちくわ あおのり ツナ     | ソフトめん 油 ごま油<br>さとう ごま  | にんじん ごぼう ねぎ こまつな<br>きゅうり キャベツ<br>とうもろこし                | 693 kcal<br>31.3 g<br>19.7 g<br>2.8 g |
| 6<br>水  | ＜減塩メニュー＞<br>麦ご飯  | ○  | 鮭の塩焼き<br>五目豆<br>里芋の具だくさん汁                        | 牛乳 鮭 大豆 鶏肉 厚揚げ                   | 麦ご飯 油 さとう<br>さといも  | ごぼう にんじん さやいんげん<br>だいこん はくさい こまつな<br>こんにゃく             | 583 kcal<br>26.6 g<br>18.8 g<br>2.1 g |
| 7<br>木  | コッペパン  | ○  | スラッピージョー<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ                   | 牛乳 豚肉 ベーコン                       | コッペパン 油 さとう<br>パン粉 じゃがいも   | 玉葱 ビーマン マッシュルーム<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>きゅうり 干しいたけ      | 532 kcal<br>22.1 g<br>21.2 g<br>2.6 g |
| 8<br>金  | キムチチャーハン   | ○  | 春雨サラダ<br>中華スープ<br>みかんゼリー                         | 牛乳 豚肉 たまご ハム 鶏肉<br>豆腐            | ご飯 ごま油 はるさめ<br>油 さとう みかんゼリー  | にんじん 玉葱 干しいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>チンゲン菜 きくらげ            | 560 kcal<br>20.3 g<br>16.8 g<br>2.2 g |
| 11<br>月 | 発芽胚芽米入りごはん   | ○  | 玉子焼き<br>塩昆布入りおひたし<br>豚肉とじゃがいものみそ煮                | 牛乳 玉子焼き 塩昆布 豚肉<br>厚揚げ            | 麦ご飯 じゃがいも<br>油 さとう   | もやし キャベツ きゅうり<br>にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>こんにゃく             | 575 kcal<br>24.2 g<br>16.5 g<br>2.2 g |
| 12<br>火 | マーボーラーメン   | ○  | もやしとほうれん草のナムル<br>福島県産りんごゼリー                      | 牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐                   | 中華めん ごま油 さとう<br>かたくり粉 ごま<br>りんごゼリー   | にんじん ねぎ なら もやし<br>ほうれん草                                | 518 kcal<br>24.4 g<br>16.8 g<br>2.2 g |
| 13<br>水 | 麦ご飯  | ○  | 納豆<br>磯和え<br>肉じゃが                                | 牛乳 納豆 のり 豚肉                      | 麦ご飯 じゃがいも 油 さとう  | ほうれん草 もやし にんじん<br>きゅうり 玉葱 さやいんげん<br>こんにゃく              | 617 kcal<br>27.9 g<br>19.3 g<br>2.5 g |
| 14<br>木 | 米粉パン   | ○  | 県産ももジャム<br>県産タンダーリーチキン<br>ブロッコリーサラダ<br>トマトと卵のスープ | 牛乳 タンダーリーチキン 卵                   | 米粉パン さとう ごま<br>かたくり粉 ももジャム   | にんじん ブロッコリー<br>キャベツ 玉葱 ほうれん草<br>トマト                    | 542 kcal<br>31.5 g<br>20.2 g<br>2.1 g |
| 15<br>金 | 麦ご飯  | ○  | かじきカツ<br>五目きんぴら<br>なめこのみそ汁                       | 牛乳 かじきカツ 豚肉 豆腐                   | 麦ご飯 油 ごま油 さとう ごま   | ごぼう にんじん<br>さやいんげん なめこ だいこん<br>はくさい ねぎ こんにゃく           | 607 kcal<br>24.6 g<br>18.0 g<br>2.1 g |
| 18<br>月 | 麦ご飯  | ○  | ハンバーグきのこソース<br>水菜のサラダ<br>豆腐のみそ汁                  | 牛乳 ハム 豆腐 わかめ                     | 麦ご飯 さとう かたくり粉<br>油 じゃがいも   | えのき しめじ<br>みずな キャベツ<br>にんじん だいこん 玉葱                    | 586 kcal<br>22.9 g<br>18.6 g<br>2.8 g |
| 19<br>火 | クリームスパゲティ  | ○  | イタリアンサラダ<br>果物(りんご)                              | 牛乳 ベーコン あさり 生クリーム<br>チキンハム       | さとう 油<br>スパゲティ  | 玉葱 にんじん マッシュルーム<br>パセリ キャベツ きゅうり<br>とうもろこし りんご         | 558 kcal<br>24.0 g<br>15.7 g<br>2.5 g |
| 20<br>水 | 麦ご飯  | ○  | さば味噌煮<br>野菜のごま酢和え<br>呉汁(ごじる)                     | 牛乳 さば 厚揚げ                        | 麦ご飯 さとう ごま油 ごま<br>じゃがいも  | ほうれん草 もやし にんじん<br>キャベツ だいこん ごぼう<br>ねぎ しめじ              | 587 kcal<br>24.4 g<br>17.9 g<br>2.3 g |
| 21<br>木 | アップルパン   | ○  | チキングラタン<br>小松菜サラダ<br>コンソメスープ                     | 牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン                | コッペパン マカロニ バター<br>油 じゃがいも  | りんご 玉葱<br>にんじん マッシュルーム<br>パセリ こまつな キャベツ<br>きゅうり とうもろこし | 720 kcal<br>28.5 g<br>25.1 g<br>3.0 g |
| 22<br>金 |  <b>お弁当の日(表っ子チャレラン)</b> |    |  |                                  |  |  |                                       |
| 25<br>月 | 麦ご飯  | ○  | さんまの蒲焼き<br>おかかあえ<br>豚汁                           | 牛乳 さんま かつお節 豚肉<br>豆腐             | 麦ご飯 油 さとう ごま<br>じゃがいも 油  | こまつな もやし にんじん<br>ごぼう だいこん ねぎ<br>こんにゃく                  | 648 kcal<br>25.7 g<br>26.6 g<br>2.0 g |
| 26<br>火 | みそラーメン   | ○  | 野菜しゅうまい<br>中華あえ                                  | 牛乳 豚肉 なたと<br>野菜しゅうまい いか<br>中華くらげ | 中華めん ごま油 マロニー<br>さとう   | にんじん もやし<br>キャベツ なら ねぎ きゅうり                            | 648 kcal<br>27.9 g<br>31.2 g<br>3.7 g |
| 27<br>水 | 麦ご飯  | ○  | 豚肉のしょうが焼き<br>千草あえ<br>すいとん汁                       | 牛乳 豚肉 卵<br>鶏肉 油揚げ                | 麦ご飯 油 さとう すいとん   | しょうが ほうれん草 もやし<br>にんじん はくさい ごぼう<br>だいこん こまつな ねぎ        | 602 kcal<br>24.4 g<br>19.5 g<br>2.5 g |
| 28<br>木 | 麦ご飯  | ○  | ポークロケット<br>ツナとキャベツのサラダ<br>白菜の味噌汁<br>果物(ゆめオレンジ)   | 牛乳 ツナ 厚揚げ<br>豚肉                  | 麦ご飯 油<br>じゃがいも 小麦粉 パン粉   | キャベツ 玉葱 にんじん<br>とうもろこし はくさい<br>こまつな ゆめオレンジ             | 603 kcal<br>18.8 g<br>17.5 g<br>2.0 g |
| 29<br>金 | ポークカレーライス  | ○  | こんにゃくサラダ<br>ラ・フランスゼリー                            | 牛乳 豚肉 チーズ ツナ                     | 麦ご飯 じゃがいも 油<br>さとう ごま油<br>ごま ラフランスゼリー  | 玉葱 にんじん きゅうり<br>こんにゃく                                  | 654 kcal<br>21.4 g<br>20.2 g<br>2.5 g |

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



|            |
|------------|
| 602.0 kcal |
| 25.2 g     |
| 19.8 g     |
| 2.5 g      |

月平均栄養価