



# 令和元年11月 予定献立表



粟野南小学校

日	曜日	主食	こんだてめい	つかわれている食品（こんだて名ごとにつかわれているしょくひんを書いてあります。）			えいようか E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 塩:食塩相当量
				あか	き	みどり	
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ワンタンスープ	ぶたにく みそ あかみそ ぶたにく	あぶら さとう ワンタン	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	E 597 kcal P 25.6 g F 14.5 g C 87.5 g 塩 2.1 g
5	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのけんさんきのこケチャップソースかけ キャベツスープ ブルーベリークレープ	とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ラード マッシュポテト だいずあぶら さとう さとう こめこ だいずあぶら	たまねぎ トマト まいたけ にんじん キャベツ しめじ ブルーベリー レモン	E 682 kcal P 21.3 g F 23.3 g C 93.8 g 塩 2.7 g
6	水	ごはん ぎゅうにゅう	ふくいサーモンのあげびたし ふゆやさいのみそしる キャベツときゅうりのけんさんうめふうみあえ はぶたえもち	ふくいサーモン とうふ みそ	あぶら さとう でんぶん こんにやく ごま さとう もちごめ さとう みずあめ	たまねぎ だいこん にんじん はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり うめ しそ	E 645 kcal P 27.9 g F 18.8 g C 91.1 g 塩 2.9 g
7	木	ごはん ぎゅうにゅう	てりやきにくだんご ビーフンのいためもの ポイルブロッコリー	とりにく ぶたにく だいず ぶたにく	あぶら さとう ラード ビーフン あぶら	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー	E 665 kcal P 24.7 g F 18.7 g C 96.0 g 塩 2.3 g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	あげとしろねぎの わふうカレー フルーツしらたま	ぶたにく あげ	じゃがいも さとう あぶら しらたまもち さとう	しろねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト パイン おうとう	E 737 kcal P 20.4 g F 17.5 g C 120.3 g 塩 2.1 g
11	月	パン ぎゅうにゅう	さつまいものクリームスープ こまつなとコーンのサラダ	とりにく	さつまいも あぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	E 653 kcal P 21.1 g F 21.9 g C 90.5 g 塩 2.8 g
12	火	パン ぎゅうにゅう	だいずとじゃがいものミートソースに コールスローサラダ	ぶたにく だいず	じゃがいも あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	E 658 kcal P 24.7 g F 21.1 g C 90.1 g 塩 3.2 g
13	水	げんりょうパン ぎゅうにゅう	けんちんうどん ちくわのいそべあげ ブロッコリーのひたし	とりにく あげ ちくわ あおりのり	うどん さといも さとう こむぎこ あぶら	ごぼう にんじん ねぎ ブロッコリー	E 673 kcal P 30.5 g F 19.6 g C 90.4 g 塩 4.1 g
14	木	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとわかめのごはん つるがさんかぼちゃのコロッケ とんとんみそしる	だいず わかめ ぶたにく とうふ あげ とんとんみそ	こむぎこ パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ きゅうり	E 636 kcal P 23.3 g F 19.4 g C 89.3 g 塩 3.8 g
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	あげざかなのこうみだれがけ のっぺいじる もやしときゅうりのあえもの	ホキ	あぶら さといも でんぶん ごま ごまあぶら さとう	ねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	E 611 kcal P 25.0 g F 15.8 g C 88.2 g 塩 2.2 g
18	月	フォカッチャ ぎゅうにゅう	チキンカチャトラ イタリアンサラダ	とりにく ベーコン チーズ	じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	にんじん たまねぎ しめじ トマト にんにく パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー パセリ	E 511 kcal P 21.0 g F 21.1 g C 57.7 g 塩 2.3 g
19	火	パン ぎゅうにゅう	じゃがいもとウインナーのスープに だいこんとツナのサラダ マーシャルピーンズ	ウインナー ツナ だっしふんにゅう だいずこ	じゃがいも こんにやく さとう さとう あぶら さとう だいずあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり にんじん	E 674 kcal P 24.0 g F 27.7 g C 80.2 g 塩 3.0 g
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	メギスのあまずあんかけ こまつなとあげのみそしる キャベツのなたしょうづけあえ	メギス あげ みそ	こめこ でんぶん あぶら さとう ごま	こまつな にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ だいこん しょうが しそ	E 590 kcal P 24.7 g F 16.2 g C 82.6 g 塩 2.7 g
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	おでん はくさいのさつぱりあえ	あつあげ とりにく こんぶ	さといも こんにやく さとう	だいこん にんじん はくさい きゅうり にんじん しょうが	E 599 kcal P 22.3 g F 16.5 g C 87.9 g 塩 2.0 g
22	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのかばやきふう ごぼうじる ポイルキャベツ	さば あげ とうふ	でんぶん あぶら さとう こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ しょうが キャベツ	E 732 kcal P 25.2 g F 29.8 g C 85.6 g 塩 2.3 g
25	月	パン ぎゅうにゅう	さといもととりそぼろのコロッケ とりにくとはくさいのクリームに ブロッコリーのソテー	とりにく とりにく	さといも こむぎこ パンこ さとう あぶら あぶら あぶら	ねぎ にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ ブロッコリー にんにく	E 652 kcal P 24.1 g F 25.1 g C 80.5 g 塩 2.9 g
26	火	パン ぎゅうにゅう	シイラのからあげ マリネソースがけ ごもくスープ	シイラ ベーコン	あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ もやし しめじ にんじん ねぎ しょうが にんにく	E 573 kcal P 26.6 g F 22.0 g C 67.9 g 塩 3.1 g
28	木	ごはん ぎゅうにゅう	いもいりゆかりごはん いろどりやさいのあつやきたまご とうふとかぶのみそしる ひがしうらみかん	たまご ぶたにく こんぶ とうふ みそ	こめ さつまいも さとう だいずあぶら	あかしそ にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ かぶ にんじん えのきだけ ねぎ みかん	E 705 kcal P 22.3 g F 23.0 g C 101.4 g 塩 3.3 g
29	金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのたきあわせ ほうれんそうときりぼしのひたし てつぶんいりひじきのり	あつあげ ぶたにく とりにく のり ひじき にぼし かつお	こんにやく さとう でんぶん さとう さとう みずあめ	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん	E 634 kcal P 24.6 g F 17.9 g C 92.6 g 塩 2.4 g

★「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。  
食品名の後に付く( )には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

★ 物質の都合により、献立を変更する場合があります。  
★ 米は、R1年度敦賀市産あきさかりを使用します。

★ 白ねぎ、白菜、大根、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、トマト、里芋、まいたけ、大豆、みかん、メギス、シイラ、ふくいサーモンは県産のものを使用する予定です。(天候の影響により入荷されない場合もあります)

## 11月24日は「和食の日」

「いい日本食」の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」と制定されました。この日は、日本の食文化を見直し、昔ながらの伝統を守り、伝えていくことの大切さを考える日とされています。給食でも、ご飯に合う献立がたくさん登場します。じっくりと煮出しただし味の味や、基本の調味料の「さ・し・す・せ・そ」で味付けした給食を味わいましょう。



## 新米の季節がやってきました

今月から、給食で使うお米が新米になります。品種は、昨年度に引き続き、敦賀市産「アキサカリ」です。農家の方が大切に育ててくれたお米です。しっかり食べましょう。

