

# 11月分予定こんだて表

B:西小・黒岩小・小野小  
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度 給食日数20日

日	曜	こんだてめい			あか 体をつくるもとなる		みどり 体の調子をととのえる		さいろ 熱や力のもとになる		エネルギー たんぱく質 (キロカロリー) (グラム)		食材費 (円)
		主食	牛乳	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	
1	火	バックうどん ドレッシング	牛乳	五目うどん汁 もちいなり こまつなサラダ	鶏肉、油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ、たまねぎ ねぎ、干しいたけ キャベツ、コーン	うどん もち	油	739 915	30.1 38.1	187 228
2	水	おたのしみこんだて			ヒント ー、若鶏ハーフステーキ、コールスローサラダ、 コーンポタージュ、牛乳、ドレッシングの献立です。						722 948	25.1 31.7	254 309
4	金	ごはん ふりかけ フルーツゼリー	牛乳	ほっけの塩焼き 千草和え きのこ汁	< 学校給食富岡の日 > 富岡市で作られた「ほうれんそう」「ねぎ」「ひらたけ」「生しいたけ」を 使用しています。						628 821	27.5 33.8	255 296
7	月	ごはん 味付けのり	牛乳	かにしゅうまい はるさめサラダ チゲ汁	かにしゅうまい 豚肉、とうふ	牛乳 のり	にんじん にら	ごぼう、だいこん はくさいキムチ もやし、きゅうり	米、さとう はるさめ	油 ごま油	633 832	21.4 27.8	190 231
8	火	食パン いちごジャム とっとチーズ	牛乳	かぼちゃフライ いかくんサラダ 白菜スープ	< いい歯の日 > いい歯(118)の日にちなんで、かみかみメニューを取り入れました。						608 849	23.1 31.3	210 261
9	水	ごはん ビッツブラン	牛乳	そぼろ煮 しそ香味漬け 納豆	豚肉 さつまあげ 納豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、こんにゃく キャベツ、きゅうり 干しいたけ、しその実	米、さとう じゃがいも でんぷん	油 アーモンド	660 871	26.2 33.3	224 268
10	木	黒パン ソフトチーズ ドレッシング	牛乳	アンサンブルエッグ グリーンサラダ ミネストローネ	アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ、キャベツ きゅうり、えだまめ	パン じゃがいも マカロニ	油	651 840	26.2 33.3	230 268
11	金	麦ごはん ドレッシング ワインゼリー	牛乳	カレー ひれかつ 大根サラダ	西小学校のみなさんのリクエストメニューです。						736 960	24.4 31.1	229 270
14	月	まいたけごはん 青のり小魚	牛乳	鶏の照り焼き マヨネーズ和え かきたま汁	鶏肉、卵 系かまぼこ	牛乳 青のり 小魚	にんじん こまつな	えのきだけ、たまねぎ もやし、まいたけ	米 じゃがいも でんぷん	マヨネーズ ごま油	697 872	26.7 32.9	263 308
15	火	はちみつパン ドレッシング	牛乳	オムレツチャップ さつまいものシチュー サラダ	< 食べ物クイズ > 日本で一番さいしょにさつまいもがつかえられたのはどこ? 北海道 九州 沖縄県 (答えはうら)						704 907	26.5 33.8	204 247
16	水	発芽玄米ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ソフトいかフライ もやしのナムル	とうふ、豚肉 いか	牛乳	にんじん こまつな	もやし、きゅうり たけのこ、干しいたけ ねぎ、キャベツ	米、さとう でんぷん	油 ごま ごま油	688 913	28.0 35.6	222 271
17	木	ココアパン ドレッシング	牛乳	ナポリタン アーモンドサラダ みかん	ハム、豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ きゅうり、コーン みかん	パン スパゲティ	油 アーモンド ココア	725 971	25.2 33.6	200 245
18	金	ごはん チーズ	牛乳	しょうが煮 さわらの西京焼き 白菜の塩もみ	豚肉、厚あげ さわら	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ、はくさい きゅうり	米、さとう じゃがいも	油	732 941	34.9 42.3	256 300
21	月	ごはん ラ・フランスゼリー	牛乳	さけの塩焼き ひじきごはんの具 すまし汁	さけ、とうふ うずら卵 油あげ、鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えのきだけ、ごぼう こんにゃく ゼリー	米、さとう	油	654 857	31.4 38.1	264 306
22	火	メロンパン ドレッシング	牛乳	ハンバーグおろしソース コーンサラダ 中華風なめこスープ	黒岩小学校のみなさんのリクエストメニューです。						686 883	25.8 34.1	205 250
24	木	パーカーハウス ドレッシング ストロベリータルト	牛乳	白身魚香草フライ サラダ コンソメスープ	白身魚 ウインナー	牛乳	にんじん	コーン、もやし たまねぎ、キャベツ きゅうり	パン じゃがいも タルト	油	647 830	23.1 29.8	226 259
25	金	ごはん(地元米) ふりかけ	牛乳	さんまかんろ煮 アーモンド和え ふるさと汁	< 学校給食富岡の日 > 富岡市で作られた「米」「ほうれんそう」「こまつな」「ひらたけ」「ねぎ」を 使用しています。						662 865	29.7 36.4	195 234
28	月	ごはん	牛乳	八宝菜 春巻き キムチ	うずら卵 豚肉、いか えび、春巻き	牛乳	にんじん	たまねぎ、はくさい 干しいたけ、たけのこ だいこん、きゅうり	米、さとう でんぷん	ごま油 油	736 938	26.2 33.7	234 282
29	火	バック中華めん	牛乳	みそラーメンスープ 肉まん ラー油漬け	豚肉 肉まん	牛乳	にんじん にら	メンマ、コーン もやし、キャベツ きゅうり、ねぎ	中華めん さとう	ごま油 ラー油	715 952	28.1 37.6	190 235
30	水	すめし スティック納豆 手巻きのり	牛乳	手巻き卵 ツナサラダ えのきだけのみそ汁	とうふ、ツナ 卵、納豆	牛乳 のり	にんじん	えのきだけ、ねぎ キャベツ、きゅうり コーン	米 さといも さとう	マヨネーズ	690 911	24.5 31.1	228 275

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。

《 11月23日は勤労感謝の日 》

わたしたちの生活を支えてくれているさまざまな人たちに感謝する日です。食べものを作ってくれる人や  
運ぶ人、そして食べものの命に対する感謝の気持ちを忘れずに食事をしましょう。

