


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22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		きいろ 熱や力のもとになる		エネルギー (キロカロリー)	食料費 (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 月	ごはん ふりかけ	牛乳	鶏の照り焼き ツナ和え 豆腐のみそ汁	鶏肉、とうふ、油あげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん、たまねぎ キャベツ	米 さとう	ごま油	619 816	203 242	
2 火	ココアあげパン アーモンド小魚 ナン	牛乳	アンサンブルエッグ コンソメスープ	アンサンブルエッグ ベーコン	牛乳 小魚	にんじん かぼちゃ	もやし、たまねぎ、コーン キャベツ	パン、さとう	油 ココア アーモンド	676 876	188 221	
4 木	ナタデココゼリー ドレッシング	牛乳	キーマカレー 野菜サラダ	西小学校のみなさんのリクエストメニューです。							676 877	255 305
5 金	ごはん ピッツブラン	牛乳	さばの塩焼き ひじきごはんの具 かきたま汁	さば、鶏肉、油あげ 卵	牛乳 ひじき	にんじん	たけのこ、しめじ、ねぎ	米、さとう じゃがいも でんぷん	油 アーモンド	724 930	222 265	
8 月	ごま菜飯 ドレッシング	牛乳	さんま甘露煮 こまつなサラダ さつま汁	豚肉、油あげ、さんま	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう、ねぎ、だいこん キャベツ、コーン	米 さつまいも	油 ごま	709 912	220 265	
9 火	パンクキンパン フルーツゼリー ドレッシング	牛乳	ポークビーンズ 大根サラダ	豚肉、大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ、だいこん きゅうり、ゼリー	パン じゃがいも	油	669 884	205 246	
10 水	さくらごはん	牛乳	洋風おでん ほうれん草のごま和え みかん	鶏肉、ウインナー ちくわ、うずら卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	こんにゃく、だいこん もやし、キャベツ、みかん	米 じゃがいも さとう	ごま	659 883	224 277	
11 木	コッペパン ブルーベリージャム	牛乳	おきりこみ 厚焼き卵 アーモンド和え	鶏肉、油あげ、卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう、★ひらたけ、ねぎ だいこん、もやし キャベツ	パン、ジャム うどん、さといも さとう	油 アーモンド	650 850	198 237	
12 金	くりごはん ワインゼリー 幼丸・フランスゼリー	牛乳	かつの甘辛煮①②③ キムチ 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。							712 917	279 335
15 月	ごはん	牛乳	オムレツケチャップソース マーボー豆腐 海藻サラダ	とうふ、豚肉、オムレツ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ、干しいたけ もやし、きゅうり、ねぎ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	687 898	228 278	
16 火	パーカーハウス 青のり小魚	牛乳	チキンパティ きのこシチュー みかん	豚肉、チキンパティ	牛乳、粉チーズ スキムミルク 青のり、小魚	にんじん	★えのきだけ、★ひらたけ ★生しいたけ、たまねぎ みかん	パン じゃがいも	油	705 903	281 322	
17 水	わかめごはん	牛乳	さわらの照り焼き ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	さわら、油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、ごぼう きゅうり、だいこん	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油	704 914	222 266	
18 木	おたのしみこんだて			ヒント ひき肉や野菜、粉チーズを使った〇〇〇〇〇〇スパゲティと黒パン、 イタリアンサラダ、ドレッシング、牛乳の献立です。						738 981	193 239	
19 金	ごはん パックスソース のり佃煮	牛乳	いかごまフライ 即席漬け 豚汁	いか、豚肉、とうふ 油あげ	牛乳 のり	にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ こんにゃく、はくさい キャベツ、きゅうり	米 さといも	油 ごま	653 831	215 247	
22 月	麦ごはん ドレッシング	牛乳	チキンカレー キャベツサラダ りんご①①②	鶏肉	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん こまつな	たまねぎ、コーン キャベツ、りんご	米、麦 じゃがいも	油	661 907	180 232	
24 水	ごはん(地元米) 味付けのり 背割りパン	牛乳	さけの西京焼き マヨネーズ和え こしね汁	〈 学校給食富岡の日 〉 富岡市でつくられた「米」「ねぎ」「しいたけ」「ほうれんそう」を使用しています。						663 867	253 299	
25 木	ドレッシング	牛乳	ウインナーオーロラソース ブロッコリーサラダ 白菜スープ	ベーコン、ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ、キャベツ コーン、はくさい	パン さとう	油	623 797	208 248	
26 金	ごはん とっとチーズ	牛乳	肉じゃが かぶ漬け 納豆	豚肉、納豆	牛乳 小魚 チーズ	にんじん	たまねぎ、しらたき きゅうり、かぶ	米 じゃがいも さとう	油 アーモンド	650 855	233 279	
29 月	ごはん	牛乳	八宝菜 かにしゅうまい② もやしのナムル	うずら卵、えび、いか 豚肉、しゅうまい	牛乳	にんじん	たまねぎ、はくさい、きゅうり 干しいたけ、もやし キャベツ、たけのこ	米 でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	668 873	223 271	
30 火	胚芽パン ドレッシング マーガリン	牛乳	すいとん サラダ みかん	豚肉、油あげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう、ねぎ ★ひらたけ、コーン キャベツ、みかん	パン、胚芽 すいとん さといも	油 マーガリン	663 871	195 236	

※ 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 》

この日は、わたしたちの生活を支えてくれているすべての人や物に感謝する日です。
給食もたくさんの人たちにお世話になってできています。感謝していただきます。

