

# 11月 献立表

令和元年度 桑折町学校給食センター



めあて すききらいなく、食べよう。  
●きれいなものでも、一口は食べてみよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか 体をつくるはたらき	みどり 体の調子を整えるはたらき	きいろ 体のエネルギーを作るはたらき	エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
1	金	ごはん	○	サバのみそ煮 けんちん汁 切干大根の煮物		牛乳 さば 油揚げ とり肉 さつまあげ	大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 切干大根 さやいんげん	米 さとう 里いも	654 803	きのこ類	睦合小 幼稚園
5	火	ナン	○	キーマカレー 玉子スープ こんにゃくと豆のサラダ		牛乳 卵 ふた肉 海藻	ほうれん草 玉ねぎ にんじん ピーマン しいたけ こんにゃく キャベツ 枝豆	ナン でん粉 カレールウ じゃがいも	541 702	魚介類	
6	水	ソフトめん	○	五目うどんかけ汁 鶏つくね 辛し和え りんご	半田小4年 バイキング	牛乳 とり肉 なると	大根 にんじん ねぎ しいたけ ごぼう 小松菜 もやし キャベツ りんご	ソフトめん さとう	619 804	海藻類	幼稚園
7	木	ごはん	○	さんまのかばやき 白菜とえのきの味噌汁 りっちゃんサラダ		牛乳 さんま 油揚げ ハム かつお節 みそ こんぶ	しょうが はくさい ねぎ だいこん えのき キャベツ きゅうり コーン にんじん	米 でん粉 あぶら さとう	685 812	果物類	
8	金	ごはん	○	ぎょうざ(小2、中3) マーボー豆腐 春雨サラダ		牛乳 とり肉 ふた肉 豆腐 みそ	たけのこ にんじん しいたけ ねぎ じゃがいも にんにく きゅうり もやし	米 小麦粉 でん粉 春雨 ごま油 さとう	704 885	小魚類	幼稚園 睦合小4.5 年
11	月	くろぱん	○	鶏肉のハーブ焼き 福島県産トマトのミネストローネ 海藻のサラダ りんご		牛乳 とり肉 ベーコン 海藻 大豆	パジル たまねぎ にんじん トマト にんにく 大根 もやし りんご	パン さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	627 828	海藻類	
12	火	ごはん	○	川俣シャモメンチカツ いわきさんなめこのみそ汁 レンコンのきんぴら	減塩献立	牛乳 豆腐 みそ とり肉	なめこ 大根 ねぎ れんこん ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	米 小麦粉 パン粉 さとう 油	613 725	いも類	
13	水	ごはん	○	福島県産卵焼き ひじきのいために とんじる		牛乳 たまご ふた肉 豆腐 みそ とり肉 ひじき あぶらあげ	はくさい だいこん 枝豆 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ	米 じゅがいも ごま	611 721	果物類	幼稚園 睦合小 2年
14	木	わかめごはん	○	鮭の麹漬け焼き あぶらふのみそ汁 大根のおかか和え	睦小1年 バイキング	牛乳 わかめ さけ 豆腐 みそ かつお節	玉ねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ こまつな	米 さとう あぶらふ	569 717	果物類	
15	金	ごはん	○	福島県産豚肉のみそ焼き にらたまじる ひきないり		牛乳 豚肉 みそ 凍み豆腐 とり肉 たまご 豆腐	にんじん だいこん みつば しいたけ 玉ねぎ にら	米 さとう かたくりこ	- 781	海藻類	幼稚園 小学校
18	月	ココア揚げパン (幼中) コッペパン(小)	○	梨ジャム(小) 春巻き コーンポタージュ こんにゃくサラダ りんごゼリー	中学校6、7 組希望献立	牛乳 とり肉 海草	とうもろこし 玉ねぎ パセリ きゅうり こんにゃく	パン さとう バター ゼリー 小麦粉 ココア	608 850	豆類	
19	火	ごはん	○	ほっけの塩焼き 鶏肉とブロッコリーの和え物 いものこ汁	崎小1年 バイキング	牛乳 ほっけ ふた肉 豆腐 鶏肉 みそ	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう ブロッコリー キャベツ	米 里いも	560 710	果物類	
20	水	中華 ソフトめん	○	にくまん あんかけラーメンかけ汁 もみじあえ		牛乳 ふた肉 えび いか	たけのこ にんじん 白菜 もやし ねぎ 大根 きゅうり	中華ソフトめん 小麦粉 でん粉 ごま 砂糖	634 821	きのこ類	幼稚園 小学校
21	木	ごはん	○	ふりかけ みかん おでん ちりめんじゃこあえ	崎小2年 バイキング	牛乳 さつまあげ ちくわ がんも しらす うすらの卵 こんぶ	だいこん にんじん もやし こんにゃく ほうれんそう みかん	米 さとう ごま	604 716	いも類	
22	金	麦ごはん	○	鮭のみそマヨやき きのこのすまし汁 おかか和え		牛乳 鮭 みそ 豆腐 魚翅 かつお節 なると	玉ねぎ しいたけ しめじ えのきたけ みつば チンゲン菜 キャベツ にんじん	米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	- 730	海藻類	醸芳小 幼稚園
25	月	ココア揚げパン (小) 切り目入りコッペ パン(幼中)	○	ケチャップ(幼中) ウィンナー マカロニスープ コーンサラダ		牛乳 ウィナー 鶏肉	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	606 810	いも類	
26	火	ピピンバ ごはん	○	えびしゅうまい(幼小2、中3) 中華スープ ナムル 一口キウィゼリー	町民試食会	牛乳 ふた肉 卵 えび とり肉 豆腐 くわわかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ぜんまい ねぎ 大根 しいたけ 小松菜	米 さとう ごま油 小麦粉 プリン	656 756	果物類	
27	水	ごはん	○	納豆 肉豆腐 おかかあえ		牛乳 納豆 ふた肉 豆腐 わかめ	こんにゃく 三つ葉 玉ねぎ ねぎ しいたけ しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	米 さとう	614 729	海藻類	幼稚園
28	木	麦ごはん	○	チキンと豆のカレー フルーツ和え 型抜きチーズ		牛乳 とり肉 脱脂粉乳 大豆 チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 グリンピース パナナ みかん パイン りんご	米 麦 ルウ りんごジュース じゃがいも	709 832	緑黄色野菜	
29	金	ごはん	○	サンマの生姜煮 すいとん汁 こんにゃくのおかか煮		牛乳 さんま とり肉 さつまあげ かつお節	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく さやいんげん	米 すいとん さとう 里いも	649 768	果物類	幼稚園 伊達崎小

**赤のなかま**  
体をつくるもとなる食べもの

**緑のなかま**  
体の調子を整えるもとなる食べもの

**黄のなかま**  
エネルギーのもとなる食べもの

私たちが健康であるためには、色々な食品を上手に組み合わせて食べることが大切です。主食、主菜、副菜の組み合わせにすることが、赤、緑、黄色の3つのグループの食べ物がそろうことにつながります。給食では、毎回10品以上の食材を使い3つのグループがそろうように献立を作成しています。



**第2回町民試食会**  
給食センターで、学校給食の試食会を行います。町内にお住まいの方でしたら、どなたでも結構です。直接、電話で申し込んでください。  
○日時 11月26日(火) 正午  
○人数 10名まで  
○費用 270円(当日集金)  
○申込期限 11月19日(火)

11月11日～15日は福島県の食材を使う地産地消の週となっています。

**今月の平均栄養価**

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	627(650)	775(830)
たんぱく質(g)	25.5(26)	30.8(34)
炭水化物(g)	87.9	112.4
脂質(g)	18.9(18)	22.1(23)
食塩量(g)	2.0(2.0)	2.6(2.5)

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。 ☎581-0250

※材料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。