

2022

11月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。

二本松市東部学校給食センター

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>幼稚園保護者の方へ 水曜日以外は主食(ごはん、パン)の持参をお願いします。</p> | <p>1 ヨーグルト</p> <p>ポークカレー</p> <p>玄米ごはん</p> <p>ブロッコリーとツナのサラダ</p> | <p>2 梅おかかあえ</p> <p>味付もろいなり</p> <p>ソフトめん</p> <p>かやくうどん</p> <p>かけ汁</p> | <p>3 文化の日</p> | <p>4 野菜と昆布のサラダ</p> <p>鮭の黄金焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>秋の香り汁</p> | |
| | <p>赤 栄養所要量の基準</p> <p>緑 上段は小学生・下段は中学生</p> <p>黄 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p> | <p>牛乳 ツナ 豚肉 ヨーグルト</p> <p>にんじん とうもろこし キャベツ ブロッコリー セロリー たまねぎ トマト りんご</p> <p>米 玄米 米油 じゃがいも カレーフレーク</p> | <p>牛乳 かつお節 鶏肉 なたと 油揚げ こんぶ</p> <p>にんじん もやし キャベツ ほうろんそう 梅 干し椎茸 ごぼう しめじ ほうきい ねぎ</p> <p>ソフトめん 味付き餅いなり</p> | <p>牛乳 さげみそ ロースハム 鶏肉 豆腐 かつお節 こんぶ</p> <p>にんじん キャベツ きゅうり もやし なめこ えのきたけ しめじ ほうきい ねぎ</p> <p>米 麦 マヨネーズ 砂糖 米油 ごま さいとも</p> | |
| | <p>栄養量小 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g</p> <p>栄養量中 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g</p> | <p>768 23.8 21.1 2.1</p> <p>908 27.6 24.7 2.7</p> | <p>625 28.1 15.5 2.9</p> <p>809 35.3 17.4 3.6</p> | <p>658 29.3 18.5 2.1</p> <p>781 34.7 20.6 2.5</p> | |
| | <p>7 振替休日</p> | <p>8 【いい歯の日】</p> <p>五目豆</p> <p>ほっけ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>小松菜のみそ汁</p> | <p>9 三色あえ</p> <p>春巻ま</p> <p>中華めん</p> <p>しょうゆラーメンスープ</p> | <p>10 11:20下校</p> | <p>11 バックケチャップ</p> <p>茎わかめのサラダ</p> <p>ウィンナー</p> <p>さつまいも</p> <p>切込み</p> <p>きのこのシチュー</p> <p>コッパン</p> |
| <p>赤</p> <p>緑</p> <p>黄</p> <p>栄養量小</p> <p>栄養量中</p> | <p>牛乳 ほっけ 鶏肉 昆布 さつま揚げ 大豆 豆腐 かつお節 栄養だし みそ</p> <p>ごぼう 干し椎茸 にんじん むぎ枝豆 えのきたけ こまつな ねぎ</p> <p>米 麦 米油 つきこんやく 砂糖 じゃがいも</p> | <p>牛乳 春巻 かまぼこ 鶏肉 わかめ なたと</p> <p>にんじん もやし ほうろんそう しななく とうもろこし ねぎ</p> <p>中華めん 米油 砂糖 ごま油</p> | <p>牛乳 ウィンナー ロースハム きわわかめ 鶏肉 生クリーム</p> <p>にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ほうきい パセリ</p> <p>パン 米油 さつまいも パター</p> | | |
| <p>660 30.7 17.2 2.5</p> <p>931 32 32.6 3.7</p> | <p>727 25.2 22.1 2.6</p> <p>820 30.0 25.1 2.4</p> | <p>737 28.1 25.6 2.9</p> <p>855 32.2 28.6 3.5</p> | | | |
| <p>14 東和中1年 紺野瑠辰さんの献立</p> <p>もやしのナムル</p> <p>納豆</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉と大根の煮物</p> | <p>15 岩代中2年 門馬 幸さんの献立</p> <p>とりじゃが</p> <p>メバルの塩うじ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>白菜スープ</p> | <p>16 りんご</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>五目厚焼き</p> <p>たまご</p> <p>ソフトめん</p> <p>けんちん</p> <p>うどんかけ汁</p> | <p>17 修学旅行のため給食なし</p> | <p>18 修学旅行のため給食なし</p> | |
| <p>赤 牛乳 納豆 中華くらげ 豚肉 さつま揚げ</p> <p>もやし ほうろんそう きゅうり にんじん だいこん ねぎ</p> <p>米 麦 ごま油 砂糖 米油 さいとも こんにやく</p> | <p>牛乳 メバル塩麹漬 鶏肉 豚肉 豆腐</p> <p>にんじん たまねぎ さやいんげん ほうきい 干し椎茸 ねぎ</p> <p>米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖 緑豆はるさめ</p> | <p>牛乳 五目厚焼き卵 ロースハム 豚肉 豆腐 かつお節 こんぶ</p> <p>にんじん とうもろこし もやし キャベツ ブロッコリー だいこん ごぼう ねぎ ほうきい 干し椎茸 りんご</p> <p>中華めん 米油 つきこんやく さいとも</p> | <p>676 27.9 17.6 2.0</p> <p>783 32 19.5 2.4</p> | <p>640 26.4 14.7 2.2</p> <p>741 30.3 16.3 2.7</p> | <p>628 28.7 16.4 2.2</p> <p>813 35.9 18.4 2.6</p> |
| <p>21 【食育の日】</p> <p>切干大根</p> <p>炒め煮</p> <p>さばのあまみそ焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>秋野菜のみそ汁</p> | <p>22 わさびドレッシング</p> <p>県産サラダ</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>麦ごはん</p> <p>大根スープ</p> | <p>23 勤労感謝の日</p> | <p>24 【和食の日】</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>さんまのしょうが煮</p> <p>麦ごはん</p> <p>さつまいもみそ汁</p> | <p>25 東和小6年 佐藤菜々香さんの献立</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>もやしのサラダ</p> <p>ミートサンド</p> <p>食パン</p> <p>ポトフ</p> | |
| <p>赤 牛乳 さば みそ さつま揚げ 油揚げ 豆腐</p> <p>かつお節 こんぶ</p> <p>切干だいこん にんじん 干し椎茸 えだまめ だいこん ほうきい ねぎ</p> <p>米 麦 三温糖 しらたき さいとも つきこんやく</p> | <p>牛乳 鶏肉 かまぼこ のり 鶏肉 豆腐</p> <p>かつお節 こんぶ</p> <p>レモン にんじん キャベツ きゅうり だいこん 干し椎茸 ねぎ</p> <p>米 麦 米油 ごま</p> | <p>牛乳 さんまの生姜煮 豚ひき肉 鶏肉 豆腐</p> <p>みそ かつお節 こんぶ</p> <p>れんこん にんじん えだまめ だいこん ねぎ</p> <p>たまねぎ にんじん マッシュルーム 青ピーマン トマト もやし きゅうり キャベツ セロリーパセリ</p> <p>米 麦 米油 つきこんやく 三温糖 ごま油 さいとも</p> <p>パン パター 薄力粉 米油 むぎじゃがいも ぶどうゼリー</p> | <p>649 27.9 18.5 2.2</p> <p>803 33.5 21.4 2.7</p> | <p>673 28.9 20.6 2.1</p> <p>781 33.3 23.1 2.3</p> | <p>722 26.5 21.6 2.1</p> <p>817 29.3 22.8 2.3</p> |
| <p>28 【ふくしま健康応援メニュー】</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>おろしソース</p> <p>麦ごはん</p> <p>キャベツたっぷり</p> <p>ミネストローネ</p> | <p>29 キャベツとハムのサラダ</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>ひじきごはん</p> <p>じゃがいもみそ汁</p> | <p>30 おこめのムース</p> <p>ごぼう入り</p> <p>パンパレゼ</p> <p>サラダ</p> <p>しゅうまい</p> <p>幼1個小中2個</p> <p>中華めん</p> <p>塩タンメン</p> | <p>11月14日から18日までの5日間は、学校給食における地場産物の活用を推進するため、福島県産食材を積極的に使用しています。福島県産食材のおいしさを味わってください。</p> | | |
| <p>赤 牛乳 ハンバーグ ツナ わかめ ベーコン</p> <p>大根おろし にんじん だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ トマト</p> <p>米 麦 砂糖 かたくり粉 ごま油 オリーブ油 じゃがいも</p> | <p>牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 厚焼き卵</p> <p>ロースハム 豆腐 みそ こんぶ かつお節</p> <p>干し椎茸 にんじん ごぼう キャベツ だいこん きゅうり えのきたけ ねぎ こまつな</p> <p>米 麦 米油 しらたき 砂糖 ごま じゃがいも</p> | <p>牛乳 シュウマイ ソフトチキン水煮 豚肉 なたと</p> <p>干切りごぼう レモン にんじん キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ もやし いら ねぎ</p> <p>中華めん 米油 ごま油 お米ムース</p> | <p>669 22.1 18.7 2.4</p> <p>778 24.8 20.9 3.0</p> | <p>660 27.1 20.7 2.3</p> <p>829 32.9 24.7 2.8</p> | <p>720 29.4 24.5 2.2</p> <p>920 36.9 28.2 2.7</p> |