

11月 献立表

天城給食センター

小学校(前期課程)

日付 曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	そば	えび・かに	黄の仲間 体を動かすもとなる	赤の仲間 体を作るもとなる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質% 塩分	メモ
4 火	○	まるがたよこわりパン		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		579 kcal	十三夜(3日)
		つきみハンバーグ	★					油 パン粉 砂糖	豚肉 大豆 豆乳 うずら卵	たまねぎ にんじん	28.7 g	
		マカロニポロネーズ		★	★			油 バター パン粉 シェルマカロニ	ハム	たまねぎ にんじん パセリ	31 %	
		しらたまだんごいりスープ						白玉団子	ベーコン 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ えのき	2 g	
		ミニぶどうゼリー						液糖		ぶどうジュース		
5 水	○	むぎごはん						精白米 強化麦			632 kcal	
		ハヤシライス		★				生クリーム 油	豚肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	21.2 g	
		ごまドレサラダ						ごま油 砂糖 ねりごま ごま	ハム 生わかめ	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	31 %	
		さつまいもチップス						油 さつまいも			2.4 g	
6 水	○	むぎごはん						精白米 強化麦			562 kcal	
		しろみさかなのもみじやき						ノンエッグマヨネーズ	ホキ	にんじん	23 g	
		みそめ						油 砂糖	大豆 みそ 高野豆腐		30 %	
		キャベツのみそしる							油揚げ みそ わかめ	キャベツ たまねぎ	2.6 g	
		みかん								みかん		
7 金	○	キムタクごはん						精白米 強化麦 ごま油 砂糖 ごま	豚肉	はくさいキムチ漬け たくわん	598 kcal	いい歯の日(8日)
		チーズはるまき		★	★			油 春巻きの皮 小麦粉	鶏肉 チーズ		24.4 g	
		トックスープ						ごま油 トック	鶏肉	きくらげ キャベツ にんじん しょうが 干しいたけ	26 %	
		りんごヨーグルト		★					ヨーグルト	りんごソース	2 g	
10 月	○	うどん			★			うどん			609 kcal	
		カレーつけじる			★			油 かたくり粉 砂糖	鶏肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 根深ねぎ	24.1 g	
		ヤーコンのかきあげ	★		★	★		油 小麦粉	えび 卵	ヤーコン たまねぎ えだまめ にんじん	28 %	
		キャベツのとさづけ							かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり	2 g	
		にゅうさんきんいんりょうヤクルト		★				ヤクルト				
11 火	○	シュガーラスク		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング バターグラニュー糖	脱脂粉乳		620 kcal	
		パンブキンシチュー		★	★			小麦粉 バター 油 生クリーム	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	23.7 g	
		だいずとごぼうのあげに						油 砂糖 かたくり粉 はちみつ ごま	大豆	ごぼう しょうが	36 %	
		ミニトマト(1人一個)								ミニトマト	2 g	
12 水		給食はありません										
13 木	○	むぎごはん						精白米 強化麦			592 kcal	修善寺東小 天城小6年 修善寺南小4年なし
		さばのかわりあげ			★			油 かたくり粉 小麦粉	さば	しょうが	20.6 g	
		くきわかめのきんぴら						ごま油 ごま 砂糖	茎わかめ ちくわ	にんじん ごぼう つきこんにゃく	28 %	
		じゃがいものみそしる						油 じゃがいも	油揚げ 豆腐 わかめ みそ		2.1 g	
		オレンジゼリー						液糖 水あめ		オレンジ		
14 金	○	むぎごはん						精白米 強化麦			592 kcal	天城小学校 修善寺東小6年なし
		ビビンバ	★					油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 錦糸卵	大豆もやし しょうが 山菜ミックス ほうれん草 にんじん	23.6 g	
		コーンスープ	★						卵	にんじん コーン クリームコーン	27 %	
		カスタードワッフル	★	★	★			砂糖 小麦粉	卵 乳製品		1.8 g	
17 月	○	おちゃいりごはん						精白米 強化麦		せん茶	578 kcal	ふるさと給食週間 (17日～21日)
		やきさつまあげ						油	さつまあげ		24.5 g	
		ヤーコンのきんぴら						砂糖 ごま油 ごま	ちくわ	にんじん ヤーコン つきこんにゃく	21 %	
		みそにこみうどん			★			うどん	鶏肉 みそ 油揚げ	にんじん 干しいたけ たまねぎ	3 g	
		みかん								みかん		
18 火	○	まるがたよこわりパン		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		625 kcal	天城小 土肥小中一貫校なし
		いずのコロッケ	★		★			じゃがいも さつまいも 油 パン粉 小麦粉 砂糖	卵 豚肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	25.3 g	
		コールスロー						砂糖 えごま油		キャベツ コーン にんじん	31 g	
		トマトとたまごのスープ	★					かたくり粉	卵	たまねぎ トマト	2.3 g	
19 水	○	むぎごはん						精白米 強化麦			607 kcal	
		まーぼーどうふ						油 ごま油 かたくり粉 砂糖	豚肉 みそ 大豆 豆腐	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 根深ねぎ たけのこ 干しいたけ	22.3 g	
		もやしのコーンあえ						砂糖 ごま		もやし にんじん ほうれん草 コーン	27 %	
		だいがくいも						油 さつまいも 砂糖 ごま			1.6 g	
20 木	○	ふじのみややきそば			★			むしめん 油 肉かす	豚肉 いわし粉	キャベツ にんじん もやし	626 kcal	修善寺東小 修善寺南小なし
		にんじんナゲット			★			油 小麦粉 パン粉	鶏肉 おから 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが	27 g	
		とうにゅうみそしる						ごま油 さつまいも	豆乳 みそ 焼き豆腐	だいこん にんじん	38 %	
		りんご								りんご	2.8 g	
21 金	○	むぎごはん						精白米 強化麦			585 kcal	修善寺南小6年なし
		いずのカレー		★	★			油 じゃがいも はちみつ	豚肉 大豆 ヨーグルト チーズ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ ヤーコン グリンピース	20.8 g	
		ひじきサラダ						ごま油 砂糖	ひじき ハム	にんじん キャベツ きゅうり	26 %	
		うめシロップゼリー						梅シロップ 砂糖	寒天 ゼラチン	みかん	2.8 g	
25 火	○	むぎごはん						精白米 強化麦			633 kcal	
		つくねのちゅうかいため	★					油 砂糖 ごま油 かたくり粉	鶏つくね 豚肉 いかボール うずら卵	にんにく しょうが たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ もやし グリンピース	23.3 g	
		きりぼしだいこんのナムル						ごま油 砂糖 ごま	ハム	切干大根 にんじん こまつな 大豆もやし	31 %	
		ココアむしパン	★	★	★			小麦粉 ココア 砂糖 油	牛乳 卵		1.7 g	
26 水	○	むぎごはん						精白米 強化麦			551 kcal	ふるさと給食の 日
		なっとう(たれつき)							納豆		27.2 g	
		やきししゃも							ししゃも		26 %	
		ヤーコンいりどり						油 砂糖	鶏肉	にんじん さやいんげん ヤーコン ごぼう 干しいたけ	2.4 g	
		とうふのみそしる							豆腐 みそ わかめ	たまねぎ 根深ねぎ		
27 木	○	ミニトマト(1人一個)								ミニトマト		
		せわりロールパン		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖	脱脂粉乳		582 kcal	
		ポイルウインナー						砂糖	ウインナー		22.1 g	
		ホワイトスパゲティ		★	★			スパゲティ オリーブ油 生クリーム	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん バジル	32 %	
		やさいのカレースープ			★			油 コーンスターチ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	2.3 g	
28 金	○	ぎゅうにゅうかんてん		★				砂糖 生クリーム	牛乳 寒天 ゼラチン	黄桃		天城小3年なし
		むぎごはん						精白米 強化麦			594 kcal	
		あきのガパオライス						油 砂糖 かたくり粉	鶏肉 大豆	しょうが にんにく 根深ねぎ かぼちゃ れんこん レモン果汁 バジル チンゲン菜 赤ピーマン たまねぎ	23.3 g	
		とうふとわかめのスープ						ごま	豆腐 わかめ	たまねぎ しめじ 根深ねぎ	23 %	
		ヨーグルトあえ	★					砂糖	ヨーグルト	バナナ パイン みかん 干しぶどう	1.9 g	