



11月の給食献立予定表



東海村立照沼小学校

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当たりの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
4 火	ご飯	ご飯90	674	22.0	1.3
	牛乳	牛乳206			
	豚もも肉35、でん粉4、じゃがいも30、大豆油5、玉ねぎ40、にんじん15、青ピーマン6、干しいたけ1	サラダ油1、砂糖2.5、しょうゆ4、トマトケチャップ3、酢1.5、水10			
	中華サラダ	こんにゃく10、キャベツ25、大根15、小松菜10、にんじん5、ごま油1.5、しょうゆ2、酢2、砂糖少々 塩少々			
5 水	ご飯	ご飯90	621	22.7	1.8
	牛乳	牛乳206			
	パイタ焼き	パイタ焼き40			
	即席漬け 豆腐みそ汁	キャベツ45、きゅうり5、にんじん5、塩少々、しょうゆ1 さつまいも40、玉ねぎ30、小松菜15、にんじん10、ホールコーン5、豆乳30、みそ7、だしパック3.5			
6 木	ご飯	ご飯80	687	27.4	1.7
	牛乳	牛乳206			
	大鶏排	鶏むね肉50、しょうが0.8、にんにく少々、塩少々、酒1、でん粉5、大豆油5			
	炒青菜	麩2、小松菜25、緑豆もやし20、にんじん5、干しいたけ1、にんにく少々、サラダ油1、しょうゆ1.5、塩少々 トウバンジャン少々、こしょう少々、でん粉0.5			
7 金	蘿蔔湯	大根30、えのきたけ10、長ねぎ15、しょうが0.5、塩0.7、酒2、ごま油少々、チキンからスープ9	637	22.2	1.5
	台湾バナナ	バナナ 120			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
10 月	肉じゃが	豚肉25、じゃがいも80、玉ねぎ50、にんじん15、枝豆4、しらたき20、しょうが0.8、サラダ油1.5 しょうゆ6、砂糖2.5、みりん1.2	614	21.5	2.7
	ごま和え	緑豆もやし30、小松菜20、にんじん5、ごま3、砂糖1.5、しょうゆ2.5			
	コッパンバン	コッパンバン50			
	牛乳	牛乳206			
11 火	コロッケ	野菜コロッケ50、大豆油5	649	22.7	2.0
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2 みりん0.5			
	コンソメスープ	ベーコン10、白菜30、玉ねぎ25、にんじん10、パセリ0.5、塩0.8、こしょう少々、チキンからスープ7.5			
	チョコペースト	チョコクリーム15			
12 水	ご飯	ご飯90	607	24.2	2.1
	牛乳	牛乳206			
	さばの塩焼き	さば40			
	しょうがあえ	キャベツ30、緑豆もやし15、にんじん5、しょうが1、しょうゆ2.5			
14 金	はなちゃんのみそ汁	豆腐15、油揚げ3、大根30、小松菜10、長ねぎ10、にんじん8、みそ7、だしパック3.5	675	24.5	1.7
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
	タイガース号のシチュー	豚もも肉40、じゃがいも40、玉ねぎ40、にんじん20、にんにく0.5、サラダ油1、赤ワイン2 デミグラスソース35、トマトピューレー7、ウスターソース2、チキンからスープ4、塩0.6、こしょう少々 米粉2.5			
15 土	こまつたさんのサラダ	ブロッコリー35、小松菜10、ホールコーン8、きゅうり5、サラダ油1.5、酢2、塩少々、こしょう少々	★収穫祭★		
	赤飯	もち米 小豆			
	油揚げの煮付け	油揚げ15、しょうゆ2、砂糖1、酒1.5、みりん1			
	豚汁	豚肉15、豆腐20、じゃがいも30、白菜20、大根15、にんじん10、長ねぎ10、こんにゃく10 みそ7、だしパック3.5			
18 火	ご飯	ご飯90	609	23.4	2.0
	牛乳	牛乳206			
	厚焼き卵	厚焼き卵50			
	おひたし	キャベツ30、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5、ごま1			
19 水	豚汁	豚肉15、豆腐20、じゃがいも25、大根20、にんじん10、長ねぎ10、みそ7、だしパック3.5	593	17.1	1.9
	けんちんうどん	うどん80、油揚げ5、大根15、れんこん10、にんじん10、ごぼう10、長ねぎ10、ぶなしめじ5、サラダ油1 しょうゆ7、塩少々、みりん2、酒2、だしパック3.5			
	牛乳	牛乳206			
	さつまいもの天ぷら	さつまいも30、米粉12、塩少々、大豆油3			
20 木	昆布あえ	キャベツ25、小松菜20、にんじん5、塩昆布1、ごま1、ごま油0.5	624	24.3	1.9
	ご飯	ご飯80			
	牛乳	牛乳206			
	いばらきガバオ	鶏むね肉25、大豆5、玉ねぎ20、さつまいも15、にんじん15、れんこん10、青ピーマン5、にんにく0.6 しょうが少々、サラダ油1、バジルソース1.6、しょうゆ1.5、酒1.2、砂糖0.7、塩少々、とうがらし少々 オイスターソース2			
21 金	春雨スープ	春雨4、白菜20、長ねぎ15、小松菜15、にんじん10、サラダ油1、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々 チキンからスープ7.5	619	22.5	2.1
	りんごヨーグルト	りんごヨーグルト70			
	ご飯	ご飯90			
	牛乳	牛乳206			
21 金	納豆	納豆30	619	22.5	2.1
	五目きんぴら	豚肉10、ごぼう25、れんこん15、にんじん10、ごま1、サラダ油1、しょうゆ3、砂糖1、みりん0.5			
	美だくさん汁	豆腐20、じゃがいも25、大根25、にんじん10、長ねぎ10、昆布0.8、みそ7、だしパック3.5			

日曜	献立名	材料と分量 (g) ※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)	栄養量		
			エネルギー (千カロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
25 火	ご飯	ご飯90	622	24.4	1.7
	牛乳	牛乳206			
	豚すきやき	豚肉30, 麩3, 白菜40, 大根20, 長ねぎ15, にんじん15, たもぎ茸10, しらたき30, サラダ油2 しょうゆ6, 砂糖3, 酒1.2			
	切り干し大根のサラダ	まぐろ10, 切干し大根6, 小松菜15, 緑豆もやし15, サラダ油1, 酢1.5, しょうゆ2, 砂糖少々, 塩少々 ごま油0.5			
26 水	ご飯	ご飯90	651	25.7	1.6
	牛乳	牛乳206			
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ50, 豚ひき肉10, 大豆5, さといも20, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, しょうが少々, サラダ油0.8 砂糖2, しょうゆ4, みりん0.5, 酒1, みそ2, でん粉1.2			
	チンゲンサイの酢じょうゆあえ 70周年記念のり	チンゲンサイ30, キャベツ25, にんじん5, 酢1.2, しょうゆ2.5 のり3			
27 木	黒パン	黒パン50	636	24.9	2.4
	牛乳	牛乳206			
	サーモンフライ	サーモンフライ40, 大豆油4			
	コールスローサラダ	キャベツ35, ホールコーン10, きゅうり5, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々 こしょう少々			
28 金	ご飯	ご飯90	640	24.3	1.8
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, きくらげ0.6, サラダ油0.8, しょうゆ7 酒1, 砂糖2, オイスターソース1, でん粉1.5			
	ハンパンスー	ハム5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, からし少々			

※ 11月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・さつまいも・大根です。(天候により変更になる場合があります)
 ※ 都合により献立を変更することがあります。
 ※ おはし、手ぶき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



11月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	633Kcal	23.4g	エネルギー の 24%	357mg	3.9mg	260μg	0.68mg	0.54mg	43mg	1.9g	4.7g



10月27日から11月9日までの2週間は、読書週間です。そこで、11月10日から11月14日までの1週間、本に出てくる料理や本にちなんだ給食が献立に登場します。



11月10日(月)

『ノラネコぐんだんパンこうじょう』

コッペパン

ノラネコぐんだんがパン工場に潜入し、

チョコクリーム

見よう見まねでパンを作るお話です。



11月10日(月)

『いもほりコロッケ』

コロッケ

まきおくんがじゃがいもを掘りに行って、家で大きなコロッケを作ります。



11月11日(火)

『給食番長』

番長カレー

ひじきサラダ

給食が残されるのを悲しんで家出した給食のおばちゃんの代わりに、番長たちが給食を作ろうと奮闘します。



<児童の皆さんへ>

紹介した本は、学校の図書室や村の図書館にあります。読書週間期間中、学校の図書室では、「給食に出てきた本」を展示しています。まだ読んだことのない人は、それぞれの料理が、本のどこに登場するのか探してみましょう。

11月12日(水)

『やきざかなののろい』

さばの塩焼き

夕ご飯に出た焼き魚を食べ散らかして、食べたふりをしていたら、焼き魚に呪われてしまうというお話です。



11月12日(水)

『はなちゃんのみそ汁』

はなちゃんのみそ汁

小学生のはなちゃんは、毎朝みそ汁をつくります。作り方を教えてくれたママと約束したのです。



11月14日(金)

『天空の城ラピュタ』

タイガーモス号のシチュー

海賊船タイガーモス号の台所を任されたシータが、最初に作った料理です。



11月14日(金)

『こまったさんのサラダ』

こまったさんのサラダ

こまったさんのお店の花が野菜に変えられてしまいました。こまったさんはおいしいサラダを作ろうと奮闘します。

