



がつこんだてよていひょう
令和2年 11月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場



日 付	献 立 名		栄 養 価				赤…血 や 肉 に なる	緑…体の調子をととのえる	黄…力や熱のもとになる	給食が 休みの ところ	
			E kcal	P g	F g	塩分 g	1 群 2 群	3 群 4 群	5 群 6 群		
2 (月)	ごはん キムチスープ 鮭のチーズフライ 中華サラダ		小 641 中 768	23.5 27.9	20.9 24.1	2.3 2.8	豚肉 豆腐 鮭チーズフライ ハム	牛乳 にんじん 白菜 キャベツ しめじ もやし きくらげ	ごはん ごま 砂糖 ごま油		
3 (火)	文化の日										
4 (水)	さつまいもごはん 鶏ごぼう汁 コロッケ 小松菜おひたし		小 612 中 768	21.2 27.9	17.1 24.1	1.9 2.4	鶏肉 牛乳 かつおぶし	にんじん 大根 ごぼう ねぎ もやし	ごはん ごま さつまいも コロッケ		
5 (木)	わかめうどん えび団子の含め煮 ひじきあえ		小 589 中 731	26.9 30.9	13.1 14.2	3.5 4.4	鶏肉 油揚げ えび団子	牛乳 わかめ しそひじき	うどん 油		
6 (金)	☆中学校3年渡部家自慢のみそ汁☆ ごはん さばのみそ煮 きんぴら りんごゼリー		小 662 中 789	22.3 26.0	21.9 25.3	2.3 2.8	豆腐 さつまあげ さば みそ	牛乳 いんげん にんじん	ごはん 油 じゃがいも 砂糖 りんごゼリー	小学校	
9 (月)	☆小学校3・6年安部家自慢のみそ汁☆ ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き ごまあえ		小 629 中 741	29.6 34.4	19.0 21.3	2.7 3.1	油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 にんじん ほうれん草	ごはん ごま じゃがいも 油 砂糖		
10 (火)	フィッシュバーガー 千キャベツ カレースープ マイティソース		小 614 中 803	24.9 31.7	26.2 32.4	2.4 3.2	白身魚フライ ウインナー	牛乳 にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	パン マイティソース カレールウ オリーブオイル		
11 (水)	チャーハン わかめスープ えびの水晶包み アーモンドおひたし		小 606 中 756	22.9 28.3	17.8 21.0	2.5 3.2	ハム 豆腐 たまご わかめ えびの水晶包み なると	牛乳 にんじん 小松菜 ほうれん草	ごはん ごま油 アーモンド		
12 (木)	カうどん ビーンズサラダ りんご		小 603 中 795	25.9 33.0	21.8 26.0	2.2 2.8	鶏肉 なると ソフトチキン 大豆	牛乳 にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ キャベツ りんご	うどん マヨネーズ 餅巾着		
13 (金)	☆小学校6年伊藤家自慢のみそ汁☆ ごはん 手作り春巻き フレンチサラダ ふりかけ		小 713 中 859	23.0 27.0	26.8 31.8	2.5 3.0	油揚げ 豆腐 みそ ウインナー	牛乳 チーズ のりたま	にんじん ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 オリーブオイル 春巻き皮 片栗粉 とうもろこし	
16 (月)	花野菜カレー 県産チキンカツ ほうれん草サラダ		小 697 中 828	24.5 28.4	22.1 25.1	2.3 2.8	チキンカツ 牛乳	にんじん しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ カリフラワー キャベツ	ごはん 油 砂糖 バーモンドカレー		
17 (火)	コッペパン 白菜のクリーム煮 ミートオムレツ 大根サラダ		小 672 中 828	25.5 30.8	26.6 31.8	3.0 3.7	ベーコン 牛乳 ハム チーズ ミートオムレツ	にんじん たまねぎ 白菜 大根 きゅうり	パン ベシャメルソース ホワイトルウ マヨネーズ		
18 (水)	☆中学校2年三浦家自慢のみそ汁☆ ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 白菜おひたし		小 652 中 771	24.7 28.6	21.9 24.8	2.3 2.8	豆腐 牛乳 みそ 豚肉 かつおぶし	にんじん なめこ 白菜 大根 もやし しいたけ しめじ	ごはん 油	中学校1年生	
19 (木)	しょうゆラーメン 県産マグロカツ 手作り花嫁さざげ蒸しパン		小 687 中 901	26.6 34.1	14.1 16.1	2.4 3.0	豚肉 牛乳 なると マグロカツ	小松菜 メンマ ねぎ しいたけ	中華麺 油 花豆 ホットケーキミックス ココア		
20 (金)	会津牛焼肉丼 ワンタンスープ 桜エビ入りナムル		小 708 中 852	27.5 32.2	14.8 16.6	2.5 3.1	牛肉 牛乳 鶏肉 わかめ 桜エビ	にんじん たまねぎ しめじ もやし	ごはん ごま油 ワンタン 砂糖		
23 (月)	勤労感謝の日										
24 (火)	☆和食の日☆ 米粉パン 豆乳みそスープ 大豆とヒジキのチーズ焼き 磯和え		小 693 中 858	28.3 34.5	21.4 25.3	3.1 4.0	ウインナー 牛乳 豆乳 豚肉 みそ ひじき 大豆 チーズ のり	にんじん たまねぎ しょうが ほうれん草 にんにく 小松菜 けチャップ	米粉パン 油 とうもろこし		
25 (水)	☆小学校6年青木家自慢のみそ汁☆ ごはん 焼き魚 干草あえ 味付のり		小 612 中 706	27.2 32.0	14.7 16.4	3.0 3.7	豆腐 牛乳 みそ のり 鮭 鰯系卵	小松菜 ねぎ キャベツ ほうれん草	ごはん ごま 砂糖		
26 (木)	五目あんかけ麺 小松菜サラダ みかん		小 630 中 786	26.7 32.3	17.6 20.2	2.5 3.1	鶏肉 牛乳 えび ツナ	にんじん 小松菜 にんにく しょうが たまねぎ レモン汁 白菜 キャベツ きくらげ みかん	中華麺 ごま油 砂糖 油		
27 (金)	ごはん 豚汁 ブリの照り焼き おひたし		小 671 中 800	31.4 37.1	20.3 23.1	1.9 2.4	豚肉 牛乳 豆腐 ぶり かつおぶし	にんじん ほうれん草 大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 油 じゃがいも		
30 (月)	☆中学校2年生リクエスト献立☆ にんじんごはん 大根のみそ汁 鶏肉アーモンドからめ ポイルサラダ ブドウゼリー		小 718 中 856	25.5 30.2	23.6 27.6	3.0 3.8	油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ	にんじん ピーマン 大根 ねぎ キャベツ	ごはん ごま 片栗粉 油 砂糖 アーモンド ブドウゼリー オリーブオイル		

★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
 ★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー（K c a l）、P：たんぱく質（g）、F：脂肪（g）、塩分：食塩相当量（g）をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
 ★給食で使用する食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。前月も異状はありませんでした。
 ★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、26日までをお願いします。

地産地消週間

入金日