

11月1日～11月17日

予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのはたらき						エネルギー (Kcal)	
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂		
1	水		ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ツナサラダ いもてん	とりにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん たまねぎ もやし きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら	529	705
2	木	小学校 先生 リクエスト献立								682	909
3	金	文化の日									
6	月		ごはん かしわのすき焼き 大根とツナの酢の物 あおいりんごゼリー	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい ながねぎ だいこん キャベツ	こめ さとう	あぶら	535	713
7	火	カレーの日 	ほっくりカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ なす コーン キャベツ もも パイン みかん	こめ じゃがいも さつまいも	あぶら マヨネーズ	638	850
8	水		ごはん 魚のマヨネーズ焼き シーフードサラダ コンソメスープ	さかな いか かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも	あぶら	535	お弁当
☆☆中学校お弁当プロジェクト☆☆											
9	木		たくあんとお揚げのごはん おでん 白菜サラダ やきいも	あぶらあげ さつまあげ うずらのたまご ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん にんじん はくさい	こめ さとう こんにやく さつまいも	あぶら	624	832
10	金		ごはん 鯉となすのたたき風 ほうれん草の和え物 根菜のみそ汁	かつお とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	なす ゆずす たまねぎ きゅうり ごぼう もやし れんこん だいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	549	732
13	月		ごはん 麻婆豆腐 もやしの中華和え パインゼリー	ぶたにく とうふ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ さとう かたくりこ	あぶら	600	800
14	火		ごはん 鮭のムニエル リヨネースポテト 五目スープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ こむぎ じゃがいも	あぶら バター	527	702
15	水		四万十ごはん 竹輪の磯辺揚げ 野菜のおかか和え けんちん汁	えび ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし はくさい ごぼう	こめ さといも こんにやく	あぶら ごま	512	682
16	木		ごはん 鶏のごま照り焼き 柚子香和え すまし汁	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう かちり	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい きゅうり しめじ	こめ	あぶら ごま	533	710
17	金		さつまいもごはん ししゃもフライ キャベツの甘酢和え 八宝みそ汁	ししゃも とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ゆのす だいこん	こめ さつまいも じゃがいも かたくりこ	あぶら	541	721

11月20日～11月30日 予定献立表

大月小・中学校給食室

日	行事等	牛乳	献立名	おもな食品名とそのほたらき						エネルギー (Kcal)		
				(赤) 主に体の組織を作る		(緑) 主に体の調子を整える		(黄) 主にエネルギーになる		小学校	中学校	
				たんぱく質	無機質(カルシウム)	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質			
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海ぞう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
20			ごはん 魚の塩焼き きゅうりの酢のもの 具沢山みそ汁	さかな あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり だいこん しいたけ	こめ こんにやく じゃがいも	あぶら	528	704	
21			シーフードピラフ ブロッコリーツナサラダ 野菜スープ りんごケーキ	いか えび ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ りんご	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター	560	747	
22			ごはん 鶏の幽庵焼き おかか和え 豚汁	とりにく とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん	こめ さとう じゃがいも	あぶら	553	737	
23			勤労感謝の日									
24			ごはん ポークチャップ 大根とわかめの酢のもの 豆腐肉団子スープ	ぶたにく とうふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり だいこん もやし しいたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	506	674	
25			小学校2年生 リクエスト献立								671	894
27			代休日									
28			親子丼 干し大根とひじきのサラダ さつまいもチップス	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ほしだいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう さつまいも	あぶら	593	791	
29	腸活の日		秋の山路ごはん きびなごのからあげ ゆかり和え 道産子汁 ヤクルト	きびなご あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ヤクルト	にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい たまねぎ コーン	こめ かたくりこ さつまいも くり	あぶら バター	590	787	
30			ごはん 酢豚 中華サラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり みかん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	560	746	
* 行事や食材の都合により献立を変更する場合があります。 * 大月町内で生産されているものには、食材の下に＜産＞を引いています。									11月の平均		小学校 569 Kcal	中学校 758 Kcal