

上峰小学校　１１月分　献立表



日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	献立のめあて	エネルギー たんぱく質 脂質
4 水	くりごはん	○	こめ　むぎ　くり		しめじ　にんじん	旬のものを食べよう	570 kcal
	やさいいため		あぶら	ぶたにく	キャベツ　にんじん　もやし　こまつな		18.4 g
	わかめうどん		うどん	わかめ	たまねぎ　はくさい　ねぎ		13.2 g
5 木	むぎごはん	○	こめ　むぎ			一汁三菜について知ろう	601 kcal
	さばのゆずみそに		さとう	さば　みそ	ゆず　しょうが		26.2 g
	おかかあえ			かつおぶし	はくさい　もやし		19.2 g
	けんちんじる		ごまあぶら　さといも	とうふ	にんじん　たまねぎ　しいたけ　ごぼう　こんにゃく　ねぎ		
6 金	ごはん	○	こめ			オーガニック給食の日	649 kcal
	ためともいため		ごまあぶら　さとう	ぎゅうにく　ぶたにく	にんにく　だいこん　にんじん　もやし　ほうれんそう　キャベツ		22.0 g
	みそしる		じゃがいも	あぶらあげ　みそ	たまねぎ　えのきたけ　こまつな		24.3 g
	みかん				みかん		
9 月	ざっこくまいごはん	○	こめ　じゅうごこくまい			きのこの栄養について知ろう	674 kcal
	ぶたにくときのこのカレー		あぶら　じゃがいも	ぶたにく　だいず	にんにく　しめじ　たまねぎ　にんじん　なす		26.2 g
	ブロッコリーとりんごのサラダ		さとう　オリーブオイル	ハム（にゅうなし）	ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　りんご		19.6 g
	ヨーグルト			ヨーグルト			
10 火	ごはん	○	こめ			魚の栄養について知ろう	602 kcal
	ホキのパンこやき		オリーブオイル　パンこ	ほき	パセリ		24.3 g
	スイートポテトサラダ		さつまいも　じゃがいも　マヨネーズ（たまごなし）		とうもろこし　みずな		19.8 g
	やさいスープ				キャベツ　にんじん　えのきたけ　たまねぎ　チンゲンサイ		
11 水	ガパオライス	○	こめ　じゅうごこくまい			東南アジアの料理	578 kcal
	（ガパオライスのぐ）			とりにく　だいず	なす　たまねぎ　ピーマン　にんにく　とうもろこし　バジル		23.7 g
	（めだまやき）			たまご			16.1 g
	フォー				たまねぎ　にんじん　もやし　みずな　レモンかじゅう		
12 木	しょくパン	○	パン			サンドイッチを作ろう	613 kcal
	ツナサラダ		マヨネーズ（たまごなし）	ツナ　ひじき	キャベツ　しゅんぎく		30.6 g
	チキンビーンズ		じゃがいも　あぶら　さとう	とりにく　だいず　みそ	たまねぎ　にんじん		26.9 g
	スライスチーズ			チーズ			
13 金	むぎごはん	○	こめ　むぎ			よくかんで食べよう	633 kcal
	きびなごフライ		あぶら	きびなごフライ			23.3 g
	ひじきのいために		あぶら　さとう	ひじき	にんじん　れんこん　こんにゃく　いんげん		20.0 g
	みそしる		じゃがいも	とうふ　あぶらあげ　みそ	たまねぎ　えのきたけ　ねぎ		
17 火	むぎごはん	○	こめ　むぎ			旬の野菜を食べよう	582 kcal
	みそおでん		さといも　さとう	とりにく　あつあげ　てんぷら　ちくわ　みそ	にんじん　だいこん　こんにゃく		24.5 g
	いそべあえ			きざみのり	ほうれんそう　もやし		16.4 g
	りんご				りんご		
18 水	ごはん	○	こめ			豆腐の栄養について知ろう	582 kcal
	マーボーどうふ		さとう　かたくりこ　ごまあぶら	ぶたにく　だいず　とうふ　みそ	しょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ　しいたけ　にら		21.8 g
	バンサンスー		はるさめ　さとう　ごまあぶら		きゅうり　キャベツ　とうもろこし　レモンかじゅう		16.8 g
19 木	むぎごはん	○	こめ　むぎ			食育の日	650 kcal
	シイラフライ		あぶら	シイラフライ			29.1 g
	だいずソテー		あぶら	だいず　ベーコン	えだまめ　とうもろこし		20.2 g
	ぴりからちゃんこじる		じゃがいも	つくね　みそ	にんじん　もやし　ごぼう　えのきたけ　はくさい　ねぎ		



上峰小学校　１１月分　献立表



日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	献立のめあて	エネルギー たんぱく質 脂質
20 金	ごはん	○	こめ			バランスのよい食事をしよう	592 kcal
	とりにくのガーリックやき			とりにく	にんにく　バジル		30.3 g
	コールスロー		さとう あぶら マヨネーズ（たまごなし）	ハム（にゅうなし）	とうもろこし キャベツ にんじん		18.0 g
	マカロニスープ		マカロニ じゃがいも		はくさい にんじん しめじ ほうれんそう		
24 火	むぎごはん	○	こめ　むぎ			和食の日（だしを味わおう）	583 kcal
	さばのしおやき			さば			27.6 g
	のりあえ			のり	ほうれんそう もやし		20.4 g
	みそしる		じゃがいも	とうふ あぶらあげ　みそ	ごぼう だいこん にんじん しめじ ねぎ		
25 水	キムタクごはん	○	こめ　ごまあぶら　さとう	ぶたにく	キムチ たくあん ねぎ	長野県の料理	582 kcal
	あつあげとやさいのいためもの		あぶら	あつあげ	たまねぎ こまつな キャベツ		25.1 g
	のっぺいじる		さといも かたくり粉	あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		19.4 g
26 木	コッペパン	○	パン			柿の栄養について知ろう	641 kcal
	ペンネのミートソース		ペンネ　さとう オリーブオイル	だいず ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ　バジル		23.0 g
	れんこんサラダ		マヨネーズ（たまごなし）		れんこん キャベツ とうもろこし ほうれんそう		25.1 g
	かき				かき		
27 金	むぎごはん	○	こめ　むぎ			根菜をたくさん食べよう	603 kcal
	ちぐさやき			たまご			26.0 g
	くきわかめのいために		ごまあぶら　さとう	くきわかめ あぶらあげ だいず	にんじん こんにゃく		20.6 g
	こんさいじる		さといも	とりにく	にんじん しいたけ ごぼう しめじ だいこん れんこん ねぎ		
30 月	シシリアンライス	○	こめ　むぎ　ごま　さとう　あぶら	ぎゅうにく		佐賀市のご当地グルメを味わおう	638 kcal
	いっしょくマヨネーズ		いっしょくマヨネーズ（たまごなし）		たまねぎ にんにく しょうが キャベツ とうもろこし		22.3 g
	コンソメスープ		じゃがいも		にんじん たまねぎ はくさい かぶ みずな		20.6 g
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー				

※アレルギー食品には記号を表示しています