



11月献立のおしらせ



平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

| 日 曜 | こ ん だ て め い | 使 用 す る 食 品 (香辛料・調味料を除く) | | | 栄 養 価 | |
|-----------|---|--|---|--|---------------|----------------|
| | | おもに力や熱になる 食 品(黄) | おもに骨や血や肉に な る 食 品(赤) | おもに体の調子を ととのえる食品(緑) | エネルギー kcal | タンパク質 g |
| 1 (火) | きのごはん ぎゅうにゅう とんじる ④とりにくのしょうゆこうじやき ④いかのねぎしおやき きりぼしだいこんのあますあえ オレンジ | こめ さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ④とりにく ④いか | ごぼう ④にんじん だいこん こんにゃく しめじ ④ねぎ しょうが きゅうり もやし オレンジ | ④584 ④714 | ④23.2 ④29.9 |
| 2 (水) | むぎごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる ④たきざわさんブロッコリーのかきあげ ④ごもくやさいにくだんご② うめおかかあえ ぶどうヨーグルト | こめ むぎ ごま ④あぶら ④こむぎこ ④パンこ ④でんぶん | ぎゅうにゅう あつあげ みそ かつおぶし ヨーグルト ④とりにく | にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし キャベツ うめ たまねぎ ④ブロッコリー ④ごぼう | ④654 ④754 | ④19.7 ④26.8 |
| 4 (金) | むぎごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる さけハンバーグ(バックしょうゆ) にくどうふ アーモンドごさかな | こめ むぎ あぶら さとう アーモンド | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さけ いわし | ④にんじん えのきたけ こんにゃく ④はくさい ④ねぎ たまねぎ たまぎたけ | ④643 ④810 | ④28.5 ④33.5 |
| 7 (月) | むぎごはん ぎゅうにゅう あさりのとうにゅうじる ④ぶたにくのみそやき ④さんまのうめに きんぴらごぼう オレンジ | こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも | ぎゅうにゅう さつまあげ ベーコン あさり とうにゅう みそ ④ぶたにく ④さんま | ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく たまねぎ とうもろこし オレンジ ④うめ | ④677 ④866 | ④28.2 ④31.3 |
| 8 (火) | ほしごはん ぎゅうにゅう およこじる ④しろごまアジフライ ④わふうきんぴらつみやき しそひじきあえ | こめ いなきび でんぶん こむぎこ パンこ ごま ④あぶら ④やまいも | ぎゅうにゅう ひじき とりにく たまご ④アジ ④とうふ | ほうれんそう きゅうり ④キャベツ ④にんじん しいたけ ④ねぎ ④ごぼう ④たまねぎ | ④624 ④751 | ④22.5 ④27.3 |
| 9 (水) | むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかごもくスープ ④たきざわさんほうれんそうぎょうざ② ④とりにくのコチュジャンやき れいめんふうサラダ チーズ | こめ むぎ でんぶん こめこめん さとう ごまあぶら ④こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ ④とりにく | にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ きゅうり だいこん ④ほうれんそう | ④632 ④790 | ④24.4 ④35.4 |
| 10 (木) | むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる ④きんぴらにくだんご② ④たきざわさんブロッコリーのかきあげ ごもくまめ りんご | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ④パンこ ④ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ だいず ④とりにく | にんじん たまねぎ ④ねぎ こんにゃく えだまめ ④りんご ④ごぼう ④ブロッコリー | ④620 ④826 | ④23.2 ④24.6 |
| 11 (金) | 【鮭の日給食】 りんごパン ジョア サーモンシチュー ④ミートオムレツ ④ハムステーキ かぼちゃサラダ | こむぎこ パター じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう | ジョア さけ ぶたにく なまクリーム ④たまご | にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ きゅうり レモン りんご ④トマト | ④751 ④896 | ④27.4 ④33.5 |
| 14 (月) | むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ④さばのこうそうやき ④さんまのおかかに なめたけあえ なしゼリー | こめ むぎ ゼリー | ぎゅうにゅう ベーコン ④さば ④さんま ④かつおぶし | だいこん にんじん ④キャベツ とうもろこし ほうれんそう もやし ④はくさい えのきたけ なし | ④599 ④733 | ④23.4 ④27.0 |
| 15 (火) | むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる ④わふうきんぴらつみやき ④しろごまアジフライ ひじきのいために こんぶつくだに | こめ むぎ あぶら さとう すいとん こむぎこ パンこ ごま ④やまいも | ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あさり ひじき さつまあげ ④たまご ④とうふ ④アジ | だいこん いんげん しめじ ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん ④たまねぎ | ④618 ④819 | ④25.0 ④29.4 |
| 16 (水) | ひじきごはん ぎゅうにゅう あさりのみそしる ④さんまのうめに ④ぶたにくのみそやき はなやさいのごまサラダ | こめ むぎ ごま | ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ みそ とうにゅう ④さんま ④ぶたにく ひじき | はくさい にんじん ④ねぎ ブロッコリー カリフラワー ④キャベツ ピーマン ④うめ | ④630 ④767 | ④25.9 ④32.0 |
| 17 (木) | むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ ④しせんはるまき ④たきざわさんほうれんそうぎょうざ② ピーフンいため オレンジ | こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ ピーフン ④はるさめ | ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく | にんじん はくさい ねぎ だいずもやし たけのこ きくらげ しょうが にんにく たまねぎ オレンジ ④ほうれんそう | ④613 ④742 | ④19.2 ④24.5 |
| 18 (金) | 【鶴飼小学校希望献立】 ナン ぎゅうにゅう チキンカレー ④ガーリックチキン ④ミートオムレツ わかめサラダ れいとうあんず | こむぎこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく わかめ ④たまご ④ぶたにく | きゅうり もやし キャベツ ④にんじん しょうが にんにく たまねぎ いんげん トマト あんず | ④563 ④702 | ④28.2 ④30.4 |
| 21 (月) | むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる ④さんまのおかかに ④さばのこうそうやき すいりやさい グレープフルーツ | こめ むぎ さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ちくわ だいず あぶらあげ みそ ④さんま ④かつおぶし ④さば | にんじん キャベツ えのきたけ ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ グレープフルーツ | ④625 ④810 | ④24.4 ④30.2 |
| 22 (火) | むぎごはん ぎゅうにゅう キムチじる ④はっきんとんきのこしゅうまい② ④しせんはるまき パンパンジーサラダ ミニラフランスゼリー | こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ | にんにく ④はくさい ④にんじん ④ねぎ えのきたけ こんにゃく きゅうり もやし ラフランス ④しいたけ | ④593 ④798 | ④20.6 ④22.9 |
| 24 (木) | むぎごはん ぎゅうにゅう きのこのすましじる ④いかのねぎしおやき ④とりにくのしょうゆこうじやき ぶたにくのごもくに | こめ ごまあぶら さとう じゃがいも むぎ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ④いか ④とりにく | にんじん だいこん たもぎたけ まいたけ ごぼう こんにゃく れんこん えだまめ しょうが | ④536 ④723 | ④25.4 ④32.5 |
| 25 (金) | 【岩手牛の日】 ミルクパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー ④スペインふうオムレツ ④きのこオムレツ フレンチサラダ りんご | こめ むぎ じゃがいも パター こむぎこ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ たまご なまクリーム | にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ あかピーマン とうもろこし りんご | ④793 ④893 | ④26.7 ④31.3 |
| 28 (月) | むぎごはん ぎゅうにゅう とうふとわかめのみそしる ④さけのゆずしおこうじやき ④さけのしおやき にくじゃが みかん | こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ ぶたにく さけ | ④にんじん たまねぎ ④ねぎ しょうが こんにゃく いんげん みかん | ④592 ④754 | ④28.6 ④34.3 |
| 29 (火) | 【滝沢東小学校希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう いもだんごじる さばのみそに かいそうサラダ やきプリンタルト | こめ むぎ じゃがいも でんぶん タルト | ぎゅうにゅう かいそう さば みそ とりにく | だいこん にんじん ねぎ しめじ ごぼう きゅうり もやし キャベツ | ④774 ④903 | ④25.3 ④27.7 |
| 30 (水) | むぎごはん ぎゅうにゅう うみのさちスープ ④とりにくのコチュジャンやき ④はっきんとんきのこしゅうまい② チャプチェ | こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ ④こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ほたて とうふ かいそう ④とりにく | ④にんじん チンゲンサイ しょうが だいずもやし たけのこ こまつな ④しいたけ | ④557 ④744 | ④28.5 ④27.8 |

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値④640 ④820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ④30.0〕

※⑥は滝沢市産です。

| | |
|--------------------|-----------------|
| 月平均エネルギー (Kcal) | 月平均タンパク質 (g) |
| ④634 | ④24.9 |
| ④790 | ④29.6 |

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。
(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)