



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 シュウマイ 三色ナムル	とうふ シュウマイ ぶたひきにく あかみそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま油	688	885
2 (木)	パイパン 牛乳 ラビオリスープ ごぼうのメンチカツ ほうれん草のソテー	メンチカツ ベーコン	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ	パン ラビオリ	油 マーガリン	667	855
6 (月)	たまごパン 牛乳 洋風肉じゃが 大根と水菜のサラダ みかん	ぶたにく	牛乳	みずな にんじん	みかん たまねぎ だいこん とうもろこし えだまめ	じゃがいも パン さとう	油	603	756
7 (火)	豚とんぶり(麦ごはん) 牛乳 つくね 和風サラダ	ぶたにく つくね	牛乳 わかめ	きぬさや にんじん	こんにゃく たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま油	648	830
8 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりごぼう汁 きびなごフライ 茎わかめの炒め煮	とりにく ぶたにく あぶらあげ	牛乳 きびなごフライ くわかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう こんにゃく だいこん れんこん しいたけ	こめ むぎ さとう	油	665	821
9 (木)	食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ 照り焼きチキン ジャーマンポテト いちごジャム	てりやきチキン ベーコン ハム	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー にんにく	パン じゃがいも いちごジャム	マーガリン	645	780
10 (金)	シーフードカレーライス(麦ごはん) 牛乳 大根サラダ ぶどうゼリー	かいばしら えび いか	牛乳 だっしふんにゅう	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん りんご グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも ぶどうゼリー さとう	カレールウ 油 ごま油	673	820
13 (月)	こめ 米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 長崎サラダ(ごまドレッシング)	とりにく	牛乳 こなチーズ かいそう	にんじん ピーマン	はくさい キャベツ たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン チャーメン こむぎこ	マーガリン 油 ごまドレッシング	697	820
14 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 秋の含め煮 ひよっつるの酢のもの	あつあげ とりにく さつまあげ	牛乳 ひよっつる	にんじん	こんにゃく きゅうり れんこん ごぼう しめじ	こめ むぎ さといも くり さとう はるさめ	油 ごま	697	856
15 (水)	ゆかりごはん 牛乳 かきたま汁 鶏のから揚げ ごまあえ	とりにく たまご とうふ かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん しそ ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが	こめ でんぷん さとう	油 ごま	683	842
16 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ しらす入りソテー バナナ	ぶたにく あかいんげんまめ だいす しろいんげんまめ	牛乳 しらすぼし	にんじん トマト	バナナ たまねぎ キャベツ グリーンピース	じゃがいも パン さとう	油 ごま マーガリン	630	805
17 (金)	ごはん 牛乳 じげもん汁 さばから揚げ 白菜の甘酢あえ	さば みそ あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ だいこん しめじ	こめ さとう さつまいも こむぎこ こめこ	油	682	827
20 (月)	はちみつパン 牛乳 マカロニスープ チキンカツ コーンサラダ	チキンカツ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ さとう	油	618	799
21 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 すまし汁 さんま生姜煮 きんぴらごぼう	さんまかんろ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく えのきたけ しいたけ	こめ むぎ さとう	油	663	776
22 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 クーブイリチー	たまご とりにく こおりとうふ ぶたにく さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	油	660	815
24 (金)	あき 秋の香りごはん 牛乳 みそ汁 鮭の塩焼き 甘酢あえ	さけ みそ とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	こめ さとう さつまいも じゃがいも さとう	油	616	768
27 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 ポトフ 煮込みハンバーグ キャベツのレモンあえ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん セロリー レモン にんにく	パン じゃがいも さとう	マーガリン 油	663	885
28 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 スーパイク 中華風大根サラダ	ぶたにく ミートボール	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ しいたけ しょうが ヤングコーン	こめ むぎ でんぷん さとう	油 ごま油 ごま	669	824
29 (水)	ごはん 牛乳 赤だしみそ汁 あじの南蛮漬	あじ あつあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン ねぎ	りんご なす たまねぎ	こめ さといも さとう こむぎこ	油	667	830
30 (木)	さけ 鮭わかめごはん 牛乳 きのこうどん すりみあげ ほうれん草のごまあえ	すりみあげ さつまあげ ぶたにく	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	たまねぎ もやし しめじ なめこ しいたけ きくらげ	うどん こめ むぎ さとう	油 ごま	609	756

11月の欠食等の予定(H29.10.27現在)
 ★1日(水)・2日(木) 石木小5年 宿泊学習のため欠食
 ★13日(月) 川棚中1年 イングリッシュキャンプのため欠食

★13日(月) 石木小全校 日曜参観代休のため欠食
 ★20日(月) 石木小6年 バイキング給食
 ★22日(水) 特別支援学級 ふれあい交流会のため欠食

*川棚町産食べ物

さといも だいこん にんじん

みかん はくさい

※食材料等は、変更になることがあります。