



# 11月の給食献立予定表



東海村立石神小学校

| 日曜   | 献立名                                                  | 材料と分量 (g)<br>※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です (廃棄量を除いた分量です)                                                                         | 栄養量               |                |                |
|------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
|      |                                                      |                                                                                                                             | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | 食塩相当量<br>(グラム) |
| 4 火  | ご飯                                                   | ご飯90                                                                                                                        | 674               | 22.0           | 1.3            |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
|      | 豚もも肉35、でん粉4、じゃがいも30、大豆油5、玉ねぎ40、にんじん15、青ピーマン6、干ししいたけ1 | サラダ油1、砂糖2.5、しょうゆ4、トマトケチャップ3、酢1.5、水10                                                                                        |                   |                |                |
|      | 中華サラダ                                                | こんにゃく10、キャベツ25、大根15、小松菜10、にんじん5、ごま油1.5、しょうゆ2、酢2、砂糖少々<br>塩少々                                                                 |                   |                |                |
| 5 水  | ご飯                                                   | ご飯90                                                                                                                        | 621               | 22.7           | 1.8            |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
|      | パイタ焼き                                                | パイタ焼き40                                                                                                                     |                   |                |                |
|      | 即席漬け<br>豆腐みそ汁                                        | キャベツ45、きゅうり5、にんじん5、塩少々、しょうゆ1<br>さつまいも40、玉ねぎ30、小松菜15、にんじん10、ホールコーン5、豆乳30、みそ7、だしパック3.5                                        |                   |                |                |
| 6 木  | ご飯                                                   | ご飯80                                                                                                                        | 687               | 27.4           | 1.7            |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
|      | 大鶏排                                                  | 鶏むね肉50、しょうが0.8、にんにく少々、塩少々、酒1、でん粉5、大豆油5                                                                                      |                   |                |                |
|      | 炒青菜                                                  | 麩2、小松菜25、緑豆もやし20、にんじん5、干ししいたけ1、にんにく少々、サラダ油1、しょうゆ1.5、塩少々<br>トウバンジャン少々、こしょう少々、でん粉0.5                                          |                   |                |                |
| 7 金  | 蘿蔔湯                                                  | 大根30、えのきたけ10、長ねぎ15、しょうが0.5、塩0.7、酒2、ごま油少々、チキンがらスープ9                                                                          | 637               | 22.2           | 1.5            |
|      | 台湾バナナ                                                | バナナ 120                                                                                                                     |                   |                |                |
|      | ご飯                                                   | ご飯90                                                                                                                        |                   |                |                |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
| 10 月 | 肉じゃが                                                 | 豚肉25、じゃがいも80、玉ねぎ50、にんじん15、枝豆4、しらたき20、しょうが0.8、サラダ油1.5<br>しょうゆ6、砂糖2.5、みりん1.2                                                  | 614               | 21.5           | 2.7            |
|      | ごま和え                                                 | 緑豆もやし30、小松菜20、にんじん5、ごま3、砂糖1.5、しょうゆ2.5                                                                                       |                   |                |                |
|      | コッパン                                                 | コッパン50                                                                                                                      |                   |                |                |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
| 11 火 | コロッケ                                                 | 野菜コロッケ50、大豆油5                                                                                                               | 649               | 22.7           | 2.0            |
|      | ガーリックドレッシングサラダ                                       | まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1、しょうゆ2<br>みりん0.5                                                                 |                   |                |                |
|      | コンソメスープ                                              | ベーコン10、白菜30、玉ねぎ25、にんじん10、パセリ0.5、塩0.8、こしょう少々、チキンがらスープ7.5                                                                     |                   |                |                |
|      | チョコペースト                                              | チョコクリーム15                                                                                                                   |                   |                |                |
| 12 水 | ご飯                                                   | ご飯90                                                                                                                        | 607               | 24.2           | 2.1            |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
|      | さばの塩焼き                                               | さば40                                                                                                                        |                   |                |                |
|      | しょうがあえ                                               | キャベツ30、緑豆もやし15、にんじん5、しょうが1、しょうゆ2.5                                                                                          |                   |                |                |
| 14 金 | はなちゃんのみそ汁                                            | 豆腐15、油揚げ3、大根30、小松菜10、長ねぎ10、にんじん8、みそ7、だしパック3.5                                                                               | 675               | 24.5           | 1.7            |
|      | ご飯                                                   | ご飯90                                                                                                                        |                   |                |                |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
|      | タイガース号のシチュー                                          | 豚もも肉40、じゃがいも40、玉ねぎ40、にんじん20、にんにく0.5、サラダ油1、赤ワイン2<br>デミグラスソース35、トマトピューレー7、ウスターソース2、チキンがらスープ4、塩0.6、こしょう少々<br>米粉2.5             |                   |                |                |
| 17 月 | こまったさんのサラダ                                           | ブロッコリー35、小松菜10、ホールコーン8、きゅうり5、サラダ油1.5、酢2、塩少々、こしょう少々                                                                          | 610               | 24.3           | 2.4            |
|      | ココア揚げパン                                              | コッパン50、ココア10、大豆油5                                                                                                           |                   |                |                |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
|      | ポトフ                                                  | ウインナー25、じゃがいも50、大根30、玉ねぎ25、にんじん20、白いんげん豆10、チキンがらスープ7.5<br>塩0.5、こしょう少々                                                       |                   |                |                |
| 18 火 | オニオンドレッシングサラダ                                        | まぐろ8、キャベツ30、小松菜20、にんじん5、たまねぎ2、しょうゆ0.5、みりん0.5、塩少々、サラダ油1                                                                      | 609               | 23.4           | 2.0            |
|      | ご飯                                                   | ご飯90                                                                                                                        |                   |                |                |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
|      | 厚焼き卵                                                 | 厚焼き卵50                                                                                                                      |                   |                |                |
| 19 水 | おひたし                                                 | キャベツ30、小松菜20、にんじん5、しょうゆ2.5                                                                                                  | 593               | 17.1           | 1.9            |
|      | 豚汁                                                   | 豚肉15、豆腐20、じゃがいも25、大根20、にんじん10、長ねぎ10、みそ7、だしパック3.5                                                                            |                   |                |                |
|      | けんちんうどん                                              | うどん80、油揚げ5、大根15、れんこん10、にんじん10、ごぼう10、長ねぎ10、ぶなしめじ5、サラダ油1<br>しょうゆ7、塩少々、みりん2、酒2、だしパック3.5                                        |                   |                |                |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
| 20 木 | さつまいもの天ぷら                                            | さつまいも30、米粉12、塩少々、大豆油3                                                                                                       | 624               | 24.3           | 1.9            |
|      | 昆布あえ                                                 | キャベツ25、小松菜20、にんじん5、塩昆布1、ごま油0.5                                                                                              |                   |                |                |
|      | ご飯                                                   | ご飯80                                                                                                                        |                   |                |                |
|      | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       |                   |                |                |
| 21 金 | いばらきガバオ                                              | 鶏むね肉25、大豆5、玉ねぎ20、さつまいも15、にんじん15、れんこん10、青ピーマン5、にんにく0.6<br>しょうが少々、サラダ油1、バジルソース1.6、しょうゆ1.5、酒1.2、砂糖0.7、塩少々、とうがらし少々<br>オイスターソース2 | 619               | 22.5           | 2.1            |
|      | 春雨スープ                                                | 春雨4、白菜20、長ねぎ15、小松菜15、にんじん10、サラダ油1、しょうゆ1.5、塩少々、こしょう少々<br>チキンがらスープ7.5                                                         |                   |                |                |
|      | りんごヨーグルト                                             | りんごヨーグルト70                                                                                                                  |                   |                |                |
|      | ご飯                                                   | ご飯90                                                                                                                        |                   |                |                |
| 21 金 | 牛乳                                                   | 牛乳206                                                                                                                       | 619               | 22.5           | 2.1            |
|      | 納豆                                                   | 納豆30                                                                                                                        |                   |                |                |
|      | 五目きんぴら                                               | 豚肉10、ごぼう25、れんこん15、にんじん10、サラダ油1、しょうゆ3、砂糖1、みりん0.5                                                                             |                   |                |                |
|      | 実だくさん汁                                               | 豆腐20、じゃがいも25、大根25、にんじん10、長ねぎ10、昆布0.8、みそ7、だしパック3.5                                                                           |                   |                |                |



台湾献立の白



どくしょやうかん  
読書週間



いばらきを  
食べようWeek



全校一斉いばらき美味しお給食

| 日曜   | 献立名            | 材料と分量（g）<br>※ 分量と栄養量は小学3～4年生1人当りの量です（廃棄量を除いた分量です）                                                      | 栄養量               |                |                |
|------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------|----------------|
|      |                |                                                                                                        | エネルギー<br>(キロカロリー) | たんぱく質<br>(グラム) | 食塩相当量<br>(グラム) |
| 25 火 | ご飯             | ご飯90                                                                                                   | 622               | 24.4           | 1.7            |
|      | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|      | 豚すきやき          | 豚肉30, 麩3, 白菜40, 大根20, 長ねぎ15, にんじん15, たもぎ茸10, しらたき30, サラダ油2<br>しょうゆ6, 砂糖3, 酒1.2                         |                   |                |                |
|      | 切り干し大根のサラダ     | まぐろ10, 切干し大根6, 小松菜15, 緑豆もやし15, サラダ油1, 酢1.5, しょうゆ2, 砂糖少々, 塩少々<br>ごま油0.5                                 |                   |                |                |
| 26 水 | ご飯             | ご飯90                                                                                                   | 651               | 25.7           | 1.6            |
|      | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|      | 生揚げのそぼろ煮       | 生揚げ50, 豚ひき肉10, 大豆5, さといも20, 玉ねぎ50, にんじん15, 枝豆5, しょうが少々, サラダ油0.8<br>砂糖2, しょうゆ4, みりん0.5, 酒1, みそ2, でん粉1.2 |                   |                |                |
|      | チンゲンサイの酢しょうゆあえ | チンゲンサイ30, キャベツ25, にんじん5, 酢1.2, しょうゆ2.5                                                                 |                   |                |                |
| 27 木 | 黒パン            | 黒パン50                                                                                                  | 636               | 24.9           | 2.4            |
|      | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|      | サーモンフライ        | サーモンフライ40, 大豆油4                                                                                        |                   |                |                |
|      | コールスローサラダ      | キャベツ35, ホールコーン10, きゅうり5, にんじん5, ノンエッグマヨネーズ5, 酢1, 砂糖0.5, 塩少々<br>こしょう少々                                  |                   |                |                |
| 28 金 | マセドアンスープ       | ハム10, じゃがいも25, 大根20, 玉ねぎ15, 小松菜15, にんじん10, サラダ油1, チキンがらスープ7.5<br>塩少々, こしょう少々, とうがらし少々                  | 640               | 24.3           | 1.8            |
|      | ご飯             | ご飯90                                                                                                   |                   |                |                |
|      | 牛乳             | 牛乳206                                                                                                  |                   |                |                |
|      | 豆腐の中華煮         | 豆腐100, 豚肉20, 玉ねぎ35, にんじん10, 長ねぎ5, しょうが1, きくらげ0.6, サラダ油0.8, しょうゆ7<br>酒1, 砂糖2, オイスターソース1, でん粉1.5         |                   |                |                |
|      | ハンパンスー         | ハム5, 春雨4, 緑豆もやし25, 小松菜15, にんじん5, ごま油1.2, しょうゆ2, 酢2, 砂糖1.5, からし少々                                       |                   |                |                |

※ 11月の東海産の野菜は、小松菜・長ねぎ・さつまいも・大根です。（天候により変更になる場合があります）  
 ※ 都合により献立を変更することがあります。  
 ※ おはし、手ぶき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。



| 11月の平均栄養量 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質                | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 | 食物せんい |
|-----------|---------|-------|-------------------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
|           | 633Kcal | 23.4g | エネルギー<br>の<br>24% | 357mg | 3.9mg | 260μg | 0.68mg | 0.54mg | 43mg  | 1.9g  | 4.7g  |



10月27日から11月9日までの2週間は、読書週間です。そこで、11月10日から11月14日までの1週間、本に出てくる料理や本にちなんだ給食が献立に登場します。



11月10日(月)

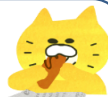
『ノラネコぐんだんパンこうじょう』

コッペパン

ノラネコぐんだんがパン工場に潜入し、

チョコクリーム

見よう見まねでパンを作るお話です。



11月10日(月)

『いもほりコロッケ』

コロッケ

まきおくんがじゃがいもを掘りに行き、家で大きなコロッケを作ります。



11月11日(火)

『給食番長』

番長カレー

ひじきサラダ

給食が残されるのを悲しんで家出した給食のおばちゃんに代わり、番長たちが給食を作ろうと奮闘します。



<児童の皆さんへ>

紹介した本は、学校の図書室や村の図書館にあります。読書週間期間中、学校の図書室では、「給食に出てきた本」を展示しています。まだ読んだことのない人は、それぞれの料理が、本のどこに登場するのか探してみましよう。

11月12日(水)

『やきざかなののろい』

さばの塩焼き

夕ご飯に出た焼き魚を食べ散らかして、食べたふりをしていたら、焼き魚に呪われてしまうというお話です。



11月12日(水)

『はなちゃんのみそ汁』

はなちゃんのみそ汁

小学生のはなちゃんは、毎朝みそ汁をつくります。作り方を教えてくれたママと約束したのです。



11月14日(金)

『天空の城ラピュタ』

タイガーモス号のシチュー

海賊船タイガーモス号の台所を任されたシータが、最初に作った料理です。



11月14日(金)

『こまったさんのサラダ』

こまったさんのサラダ

こまったさんのお店の花が野菜に変えられてしまいました。こまったさんはおいしいサラダを作ろうと奮闘します。

