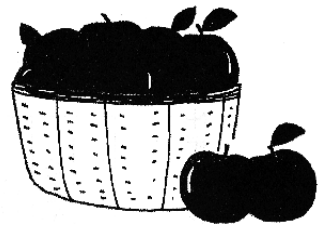




11月分 献立予定表



平成 21年度

沼津市大岡南小学校

<給食回数 17回>

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
1年香真山 5年 社会科見学	2	月	ツナドック・ポイルドキャベツ しろいんげんまめのスープ くだもの	牛乳	まぐろみずに いんげんまめ 牛乳	オイル バター 小麦粉	にんにく、たまねぎ、キャベツ たまねぎ、にんじん、コーン みかん	620 29.0	371 1.9
	3	火	文化の日						
2年 社会科見学	4	水	マーボー豆腐 ししゃものたつたあげ ナムル	牛乳	ぶたかたひきにく とうふ、あかみそ ししゃも 牛乳	オイル、ごまあぶら さとう、でんぷん あぶら、ごま 精米	にんじん、しいたけ、ねぶか しょうが、にんにく ほうれんそう、もやし	670 26.7	408 2.7
6年 修学旅行①	5	木	たちうおのからあげ おひたし じゃがいもとやさいののもの	牛乳	たちうお とうふ、あかみそ はたはた 牛乳	でんぷん、あぶら じゃがいも さとう 精米	しょうが キャベツ、こまつな にんじん、ごぼう、こんにゃく	690 23.0	346 2.4
6年 修学旅行② 1年予備日	6	金	ミートソース ポテトとひよこまめのからあげ ポイルドサラダ	ソフト麺 牛乳	ぎゅうかたひきにく キドニービュレ ひよこまめ 牛乳	オイル、さとう、あぶら じゃがいも、でんぷん ナッツ 小麦粉	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ、コーン ブロッコリー	680 26.1	299 3.0
	9	月	さんまのかばやき ピーナッツあえ さといもとうふのみそしる	牛乳	さんま とうふ、みそ わかめ 牛乳	でんぷん、あぶら さとう、ピーナッツ さといも 精米	ほうれんそう、はくさい だいこん、はねぎ	682 24.8	317 2.9
2年予備日	10	火	エビピラフ・だいずコロッケ アーモンド&こごかな ぶたにくとはくさいのスープ	牛乳	エビ、だいずコロッケ ぶたももにく、とうふ こごかな 牛乳	バター、オイル あぶら、アーモンド 精米	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ピース はくさい、ねぶか、しょうが	702 28.2	358 2.0
	11	水	バタートースト ポトフ ヨーグルトサラダ	牛乳	ぎゅうももかく ヨーグルト 牛乳	バター、さとう オイル、じゃがいも 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリー みかん、パイン、もも	624 24.0	354 2.0
	12	木	お弁当の日						
15日(日) 七五三	13	金	さくらはん にこみおでん しろはなまめのにまめ	牛乳	ぶたにく、いわしボール なまあげ、うずらたまご こんぶ、はなまめ、牛乳	さといも さとう 精米	しいたけ、にんじん、だいこん こんにゃく	688 23.8	347 3.0
	16	月	さばのカレーチーズやき ほうれんそうとコーンのソテー ニラとたまごのスープ	牛乳	さば、こなチーズ たまご、とうふ 牛乳	バター でんぷん 小麦粉	ほうれんそう、コーン しいたけ、たけのこ、ニラ たまねぎ、にんじん	670 30.3	338 2.8
	17	火	スタミナやきにく ポイルドキャベツ けんちんじる	牛乳	ぶたももにく、みそ とうふ あぶらあげ 牛乳	オイル、ごま でんぷん、さといも ごまあぶら 精米	しょうが、にんにく、にんじん にら、たまねぎ、キャベツ、ねぎ こんにゃく、だいこん、ごぼう	658 27.3	332 2.1
	18	水	一斉公授業研修会						
食育の日	19	木	しおざけ ごもくにまめ うずらたまごのすましじる	牛乳	さけ だいず、こんぶ、とうふ うずらたまご 牛乳	さんおんとう 精米	にんじん、ごぼう、しいたけ こんにゃく、たまねぎ、こまつな	646 28.9	312 2.5
	20	金	シーフードグラタン かいそうサラダ	牛乳	いか、エビ、ひよこまめ あさり、ぎゅうにゅう チーズ、かいそう、牛乳	じゃがいも、バター ごまあぶら、さとう 小麦粉	にんじん、たまねぎ キャベツ、コーン	646 27.7	390 3.8
	23	月	勤労感謝の日						
	24	火	みそラーメン だいずとさつまいものあげに デザート	中華麺 牛乳	ぶたももにく、わかめ うずらたまご、みそ だいず 牛乳	オイル さつまいも、でんぷん あぶら、さとう 小麦粉	にんにく、しょうが、にんじん もやし、たまねぎ、はくさい ねぎ、ブルーベリーゼリー	683 25.3	330 4.2
	25	水	いかのさらさあげ からしあえ とうふときこのみそしる	牛乳	いか とうふ、みそ 牛乳	でんぷん、あぶら 精米	しょうが ほうれんそう、キャベツ えのきだけ、たまねぎ、はねぎ	589 26.1	305 2.6
	26	木	おくじごはん きびなごフライ かきたまじる	牛乳	ゆば、とりももにく きびなごフライ とうふ、たまご 牛乳	くり、オイル あぶら でんぷん 精米	しいたけ、にんじん、ごぼう たまねぎ、ほうれんそう	653 26.8	313 2.2
	27	金	グラシュー ウインナーとやさいのソテー デザート	牛乳	ぶたももにく、とりにく いんげん、ウインナー ヨーグルト 牛乳	じゃがいも、バター 小麦粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、コーン	675 26.6	414 2.8
	30	月	あげまぐろのごしきに わかめスープ くだもの	牛乳	まぐろ、いわし、だいず わかめ、とうふ 牛乳	でんぷん、じゃがいも あぶら、さとう 精米	しょうが、にんじん チンゲンサイ、しいたけ たまねぎ、はねぎ、みかん	661 27.8	412 2.9

すききらいしないで
たべよう



かぜに
ねられるよ

