

11月 使用食品一覧表＊栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだを作る	おもにからだの調子をととのえる	主な栄養素 (中学年)
4 火	ごはん	米			エネルギー 658 kcal
	蒸し餃子甘酢だれ	ごま油,小麦粉	ぶた肉,とり肉	キャベツ,玉ねぎ,にら	たんぱく質 26.0 g
	もやしの中華風おひたし	ごま油		もやし,にんじん,こまつな,とうもろこし	カルシウム 424 mg
	豆腐の中華煮	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,とうふ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,チンゲンツァイ	食塩相当量 2.2 g
5 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 642 kcal
	豚肉と厚揚げの塩麴炒め	ごま油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,にんにく	たんぱく質 23.3 g
	彩りサラダ	さとう,油	ハム	こまつな,キャベツ,にんじん,とうもろこし	カルシウム 418 mg
	わかめとたまごの和風スープ	じゃがいも,かたくり粉	わかめ,たまご,とうふ	はくさい,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
	豆乳プリン	豆乳プリン			
6 木	ごはん	米			エネルギー 615 kcal
	さけの紅葉焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ	にんじん	たんぱく質 27.4 g
	しらたきのつるつる炒め	ごま油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	しらたき,にんじん,もやし,青ピーマン,とうもろこし	カルシウム 302 mg
	もずくスープ	じゃがいも	とうふ,もずく	チンゲンツァイ,玉ねぎ,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
7 金	ごはん	米			エネルギー 700 kcal
	ピリ辛豆みそ	かたくり粉,油,さとう	大豆,みそ		たんぱく質 24.8 g
	切り干し大根とごぼうのかみかみサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ハム	ごぼう,切干しだいこん,にんじん,キャベツ	カルシウム 367 mg
	白菜のそぼろ煮	油,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ	はくさい,玉ねぎ,にんじん,えのきたけ	食塩相当量 1.8 g
10 月	ごはん	米			エネルギー 622 kcal
	麻婆丼の具	油,さとう,かたくり粉,ごま油	ぶた肉,とうふ,みそ	しょうが,にんにく,ねぎ,しいたけ,玉ねぎ,にんじん,にら	たんぱく質 23.5 g
	ブロッコリーの中華和え	ごま油,さとう		ブロッコリー,もやし,とうもろこし,にんじん	カルシウム 338 mg
	りんご			りんご	食塩相当量 1.9 g
11 火	ごはん	米			エネルギー 713 kcal
	ハンバーグデミグラスソース	油	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ	たんぱく質 25.2 g
	こまつなサラダ	油	ツナ	こまつな,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 450 mg
	さつまいもの豆乳クリームシチュー	さつまいも,油,シチュールウ(乳不使用)	とり肉,豆乳	にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ,パセリ	食塩相当量 2.0 g
12 水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 626 kcal
	厚揚げのカレーそぼろがけ	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉		たんぱく質 20.5 g
	青菜ののりたくあえ	ノンエッグマヨネーズ	のり	こまつな,キャベツ,にんじん,たくあん	カルシウム 349 mg
	なめこと野菜のみそ汁	じゃがいも	油揚げ,みそ	だいこん,にんじん,はくさい,なめこ	食塩相当量 2.0 g
13 木	ごはん	米			エネルギー 619 kcal
	たらのヤンニョムソースがけ	かたくり粉,油,さとう	たら	しょうが,にんにく	たんぱく質 25.8 g
	チンゲンサイのナムル	さとう,ごま油	ハム	チンゲンツァイ,にんじん,もやし	カルシウム 288 mg
	ビーフンスープ	ビーフン	ぶた肉	にんじん,たけのこ,玉ねぎ,はくさい,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
14 金	さつまいもご飯	米,さつまいも			エネルギー 630 kcal
	豚肉ときのこのみそ炒め	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,みそ	玉ねぎ,青ピーマン,エリンギ,えのきたけ,しょうが	たんぱく質 26.4 g
	小松菜のごまこうじあえ	ごま		こまつな,キャベツ,にんじん	カルシウム 402 mg
	五目汁		あつあげ	にんじん,だいこん,ごぼう,しらたき,ねぎ	食塩相当量 2.4 g

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもにからだを作る	おもにからだの調子をととのえる	主な栄養素 (中学年)
17月	ゆでうどん	ゆでうどん			エネルギー 631 kcal
	和風きつね汁	油,さとう,かたくり粉	とり肉,油揚げ	だいこん,にんじん,しいたけ,つきこん,ほうれんそう,ねぎ	たんぱく質 24.5 g
	ちくわの磯辺揚げ	小麦粉,油	ちくわ,あおのり		カルシウム 337 mg
	白菜のお浸し			こまつな,はくさい,にんじん	食塩相当量 2.5 g
18火	ごはん	米			エネルギー 650 kcal
	鶏肉の香味焼き		とり肉	しょうが,にんにく,玉ねぎ	たんぱく質 25.2 g
	ごま酢和え	さとう,すりごま	油揚げ	もやし,にんじん,きゅうり	カルシウム 308 mg
	じゃがベーみそスープ	じゃがいも,豆乳バター	ベーコン,とうふ,みそ	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし,板こんにゃく	食塩相当量 2.2 g
19水	ごはん	米			エネルギー 661 kcal
	秋やさいカレー	油,さつまいも,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,れんこん,ぶなしめじ,りんご	たんぱく質 19.8 g
	浅漬け			だいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 319 mg
	マスカットゼリー	マスカットゼリー			食塩相当量 1.9 g
20木	ごはん	米			エネルギー 619 kcal
	あじのごまみそ焼き	さとう,ごま	あじ,みそ	しょうが	たんぱく質 29.2 g
	れんこんのきんぴら	油,さとう	ぶた肉	れんこん,にんじん,しらたき,さやいんげん	カルシウム 324 mg
	芋団子汁	じゃがいももち	とり肉,油揚げ	だいこん,にんじん,はくさい	食塩相当量 2.1 g
21金	コシヒカリご飯	米			エネルギー 671 kcal
	車麴フライほっぼろ漬けソース	車麴,パン粉,油,さとう	みそ,ほっぼろみそ	玉ねぎ	たんぱく質 22.6 g
	うち豆入りポテトサラダ	じゃがいも,ノンエッグマヨネーズ	打ち豆	にんじん,きゅうり	カルシウム 312 mg
	ずいきのみそ汁	さといも	ぶた肉,とうふ,みそ	ずいき,にんじん,なめこ,こまつな	食塩相当量 2.0 g
25火	ごはん	米			エネルギー 614 kcal
	とり肉の唐揚げ	かたくり粉,コーンスターチ,油	とり肉	しょうが,にんにく	たんぱく質 25.2 g
	春雨サラダ	はるさめ,ごま油,さとう	ハム	キャベツ,きゅうり,にんじん	カルシウム 298 mg
	わかめのみそ汁		わかめ,とうふ,みそ	玉ねぎ,だいこん,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
26水	コシヒカリご飯	米			エネルギー 619 kcal
	豚肉の甘辛炒め	油,さとう	ぶた肉	しらたき,カラーピーマン,玉ねぎ,にんにく,しょうが	たんぱく質 27.4 g
	大豆とひじきのサラダ	さとう,油	ひじき,ハム,大豆	キャベツ,にんじん	カルシウム 344 mg
	えのきたけと小松菜のかきたまスープ	かたくり粉	とうふ,たまご	はくさい,こまつな,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
27木	ごはん	米			エネルギー 708 kcal
	ぶりフライ	油,パン粉,小麦粉	ぶり		たんぱく質 32.2 g
	大根サラダ	油,さとう	わかめ	だいこん,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 338 mg
	まるやか豆乳みそ汁	さつまいも	とうふ,みそ,豆乳	にんじん,はくさい,つきこん	食塩相当量 2.1 g
28金	ごはん	米			エネルギー 627 kcal
	おあげののった親子丼（親子丼の具）	さとう,油	たまご,とり肉,かまぼこ	にんじん,玉ねぎ,つきこん,しいたけ,さやいんげん	たんぱく質 27.6 g
	おあげののった親子丼（油揚げ）	さとう	油揚げ		カルシウム 404 mg
	ゆかりドレッシングサラダ	さとう,油	かつおぶし	キャベツ,にんじん,こまつな,だいこん	食塩相当量 1.7 g

＊200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。

＊こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。