

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	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
2月	ごはん	米			エネルギー 616 kcal
	妻有ポークのすき焼き煮	油,さとう	ぶた肉,やきどうふ	はくさい,しいたけ,ねぎ,しらたき	たんぱく質 24.7 g
	ごまあえ	ごま,さとう		こまつな,にんじん,もやし	カルシウム 390 mg
	秋野菜のみそ汁	さつまいも	油揚げ,大豆ペースト,みそ	だいこん,にんじん,ぶなしめじ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
4水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 635 kcal
	マーボー厚揚げ丼(具)	油,さとう,ごま油,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ,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 25.9 g
	切干大根のナムル	さとう,ごま油		切干しだいこん,もやし,きゅうり にんじん	カルシウム 466 mg
	りんご			りんご	食塩相当量 1.7 g
5木	ごはん	米			エネルギー 617 kcal
	ホキのもみじポン酢	かたくり粉,米粉,油,さとう	ホキ	しょうが,にんじん,だいこん	たんぱく質 28.6 g
	大豆と野菜の昆布あえ		大豆,塩昆布	こまつな,もやし,にんじん	カルシウム 342 mg
	ちゃんこ汁	パン粉,さとう,かたくり粉	とり肉,油揚げ,やきどうふ	にんじん,はくさい,えのきたけ しいたけ,にら,ねぎ,玉ねぎ	食塩相当量 2.1 g
6金	ごはん	米			エネルギー 583 kcal
	鶏肉とペンのトマト煮	ペンネ,油,さとう	とり肉	玉ねぎ,エリンギ,トマト,にんにく	たんぱく質 24.7 g
	ひじきのマリネ	さとう,油	ひじき,ハム	もやし,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 279 mg
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,パセリ	食塩相当量 2.2 g
9月	ごはん	米			エネルギー 608 kcal
	豚キムチ	油,さとう	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,にら,にんにく はくさい	たんぱく質 29.3 g
	中華あえ	さとう,ごま油,ごま		もやし,キャベツ,きゅうり とうもろこし	カルシウム 347 mg
	厚揚げの五目スープ		とり肉,あつあげ	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ こまつな	食塩相当量 1.9 g
10火	ごはん	米			エネルギー 610 kcal
	肉じゃが	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉	にんじん,しらたき,玉ねぎ さやいんげん	たんぱく質 26.1 g
	きりざい		納豆,かつおぶし	たくあん,にんじん,野沢菜漬	カルシウム 369 mg
	はくさいと麩のみそ汁	うずまき麩	とうふ,油揚げ,みそ	にんじん,はくさい,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
11水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 601 kcal
	揚げ出し豆腐のそぼろ あんかけ	油,さとう,かたくり粉	とうふ,とり肉	しょうが	たんぱく質 21.4 g
	五色あえ		かまぼこ	こまつな,にんじん,キャベツ とうもろこし	カルシウム 349 mg
	じゃが玉みそ汁	じゃがいも	油揚げ,わかめ,みそ	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
12木	ごはん	米			エネルギー 624 kcal
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが りんごソース	たんぱく質 19.5 g
	春雨サラダ	はるさめ,油,さとう	ハム	もやし,きゅうり	カルシウム 274 mg
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			食塩相当量 2.0 g
13金	さつまいもご飯	米,さつまいも			エネルギー 583 kcal
	厚焼きたまご	さとう,油	たまご		たんぱく質 22.3 g
	マカロニのサラダ	マカロニ,ノンエッグマヨネーズ	ハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 304 mg
	うすくず汁	かたくり粉	ぶた肉,とうふ	だいこん,にんじん,しらたき えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.4 g
16月	ゆでうどん	ゆでうどん			エネルギー 628 kcal
	五目汁	ごま油,かたくり粉	ぶた肉,油揚げ	だいこん,にんじん,ごぼう,なめこ えのきたけ,しいたけ,つきこん,ねぎ	たんぱく質 23.9 g
	ちくわの磯辺揚げ	こむぎ粉,油	ちくわ,あおのり		カルシウム 301 mg
	浅漬			キャベツ,きゅうり,にんじん	食塩相当量 3.0 g

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
17 火	ごはん	米			エネルギー 616 kcal
	めばるのカレーパン粉焼き	パン粉,オリーブ油	めばる	にんにく,パセリ	たんぱく質 26.1 g
	しょうゆフレンチ	油	ハム	こまつな,キャベツ,もやし	カルシウム 309 mg
	きのこのシチュー	じゃがいも,油,ホワイトルウ	とり肉,豆乳	玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ エリンギ,マッシュルーム	食塩相当量 2.0 g
18 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 636 kcal
	鶏肉のから揚げ	コーンスターチ,かたくり粉,油	とり肉	しょうが,にんにく	たんぱく質 26.6 g
	のりずあえ		ツナ,のり	こまつな,キャベツ,もやし	カルシウム 306 mg
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ きぬさや	食塩相当量 1.9 g
	豆乳プリン	豆乳プリン			
19 木	ごはん	米			エネルギー 608 kcal
	厚揚げのそぼろ炒め	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ グリンピース	たんぱく質 25.2 g
	おかか昆布あえ	ごま油	塩昆布,かつおぶし	もやし,きゅうり,キャベツ とうもろこし	カルシウム 386 mg
	根菜汁	さつまいも	とり肉,油揚げ,大豆ペースト,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
20 金	ごはん	米			エネルギー 658 kcal
	豚肉の旨煮丼(具)	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ エリンギ,しらたき,チンゲンサイ	たんぱく質 27.3 g
	大根サラダ	ごま油,さとう	わかめ	だいこん,こまつな,きゅうり とうもろこし	カルシウム 324 mg
	きなこ豆	さとう	大豆,きな粉		食塩相当量 1.9 g
24 火	ごはん	米			エネルギー 595 kcal
	厚揚げのごまだれかけ	さとう,ごま,かたくり粉	あつあげ		たんぱく質 21.2 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,もやし,にんじん たくあん	カルシウム 443 mg
	キャベツのみそ汁	じゃがいも	油揚げ,みそ	にんじん,キャベツ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
25 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 611 kcal
	ポークしゅうまい	さとう,こむぎ粉,パン粉,かたくり粉	ぶた肉	しょうが,玉ねぎ	たんぱく質 24.4 g
	コーンとわかめのサラダ	さとう,ごま油	わかめ,ハム	きゅうり,もやし,とうもろこし	カルシウム 330 mg
	厚揚げと大根のオイスターソース煮	油,さとう	ぶた肉,あつあげ,うずら卵	だいこん,にんじん,きくらげ チンゲンサイ,にんにく,しょうが	食塩相当量 1.9 g
26 木	ごはん	米			エネルギー 667 kcal
	紅はるかときんのねぎがらめ	かたくり粉,さつまいも,油,さとう	さけ	ねぎ	たんぱく質 28.2 g
	ゆかりドレッシングサラダ	油,さとう	かつおぶし	キャベツ,にんじん,こまつな だいこん	カルシウム 325 mg
	妻有ポークと十日町野菜の甘酒豚汁	甘酒	ぶた肉,とうふ,みそ	にんじん,ごぼう,はくさい,なめこ ねぎ	食塩相当量 2.1 g
27 金	ごはん	米			エネルギー 631 kcal
	ツナそぼろ丼(具)	さとう,油	ぶた肉,とり肉,ツナ	玉ねぎ,しょうが,えだまめ とうもろこし	たんぱく質 28.2 g
	和風サラダ	さとう,油	油揚げ	キャベツ,きゅうり,にんじん しょうが	カルシウム 341 mg
	豆腐のみそ汁		とうふ,みそ	にんじん,だいこん,えのきたけ こまつな,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
30 月	ごはん	米			エネルギー 604 kcal
	豆みそ	かたくり粉,油,さとう,ごま	大豆,みそ		たんぱく質 22.0 g
	青菜のさっぱりあえ			こまつな,もやし,にんじん とうもろこし	カルシウム 310 mg
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも,油,さとう,かたくり粉	とり肉	にんじん,玉ねぎ,つきこん,しいたけ さやいんげん,しょうが	食塩相当量 2.0 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】食品の仲間分類しています。