

令和5年11月 学校給食予定献立表 (小学校)

総社市地食へ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 よく かんて たべよう

はし	日曜	献立名	おもな材料			調味料など	栄養価 1人1日(Kcal) たんぱく質(g)	
			赤の食品	緑の食品	黄の食品			
			おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもと			
○	1 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ぶたじゃが キャベツのばいにくあえ とうにゅうムース	まいにちのしよせいかつをみなおそう(心身の健康)				645	
		今日のめあて(食育の観点) いろいろなしよさいからカルシウムをとろう(食品を選択する能力)	ぶたにく いとかつお とうにゅうムース(個装)	たまねぎ にんじん もやし キャベツ うめ	さやいんげん うめ	こめ じゃがいも さとう こんにやく	さけ しょうゆ みりん	24.8
○	2 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ こまつなのゆずかあえ わかめのすましじる	いろいろなしよさいからカルシウムをとろう(食品を選択する能力)				612	
		今日のめあて(食育の観点) きのこについてしりあじわってたべよう(食品を選択する能力)	牛乳 あぶらあげ ちくわのいそべあげ とうふ わかめ	こまつな にんじん ゆずかじゅう たまねぎ えのきたけ	たいこん もやし たまねぎ	こめ さとう あぶら	だしけずり しょうゆ しお す だしのもと だしこんぶ	19.4
○	6 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 さけのオニオンガーリックソース ごぼうサラダ きのことスープ	きのこについてしりあじわってたべよう(食品を選択する能力)				614	
		今日のめあて(食育の観点) きびだんごについてしろう(食文化)	牛乳 さけ ベーコン	たまねぎ にんにく しょうが ごぼう キャベツ にんじん とうもろこし マッシュルーム しめじ パセリ	さやいんげん しょうが にんじん	オリーブオイル パン すりごま ねりごま さとう じゃがいも	しょうゆ あかワイン みりん す スープストック しお チキンスープ こしょう	30.6
○	7 (火)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 とりちゃんこ だいずおかかあえ きびだんご	きびだんごについてしろう(食文化)				657	
		今日のめあて(食育の観点) 11かつ8にち(は)しいほのひ)〜よくかんてたべよう〜(心身の健康)	牛乳 とりにく あつあげ いとかつお だいず	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	たいこん ほししいたけ しるねぎ もやし とうもろこし	こめ こんにやく さとう きびだんご(個装)	さけ しょうゆ みりん だしのもと	23.0
○	8 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 にくだんごのあますあんかけ チンゲンサイのちゅうかあえ くるまめ	11かつ8にち(は)しいほのひ)〜よくかんてたべよう〜(心身の健康)				701	
		今日のめあて(食育の観点) しよひんロスについてしりできることからはじめよう(食事の重要性・感謝の心)	牛乳 にくだんご くるまめ(個装)	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース ほししいたけ もやし チンゲンサイ はくさい きくらげ	たいこん たけのこ もやし とうもろこし	こめ ごま あぶら さつまいも さとう かたかりこ ごまあぶら	しょうゆ す	24.6
○	9 (木)	今日のめあて(食育の観点) カレーライス 牛乳 かいそうサラダ	しよひんロスについてしりできることからはじめよう(食事の重要性・感謝の心)				645	
		今日のめあて(食育の観点) かんしゃのきもちをもってたべよう(感謝の心)	牛乳 ぎゅうにく かいそうミックス ツナ	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ レモンかじゅう だいこん	グリーンピース ほししいたけ もやし はくさい きくらげ	こめ むぎ さとう オリーブオイル	あかワイン カレー ウスターソース カレー チキンスープ しょうゆ スープストック す	23.4
○	10 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さといものごまみそに こまつなのあえもの オレンジゼリー	かんしゃのきもちをもってたべよう(感謝の心)				646	
		今日のめあて(食育の観点) たたいであらいをしろう(心身の健康)	牛乳 ぶたにく ちゅうみそ いとかつお	にんじん ごぼう さやいんげん こまつな とうもろこし もやし	れんこん とうもろこし	こめ さといも さとう こんにやく ごま すりごま オレンジゼリー(個装)	さけ しょうゆ す	23.5
○	13 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 とりにくのマーレードやき ビーンズサラダ コンソメスープ	たたいであらいをしろう(心身の健康)				643	
		今日のめあて(食育の観点) みそについてくわしくあじわってたべよう(食品を選択する能力)	牛乳 とりにく ミックスビーンズ ベーコン	にんにく にんじん きゅうり ブロッコリー セロリ たまねぎ キャベツ パセリ	きゅうり たまねぎ	マーレードジャム パン じゃがいも ねりごま ごま オリーブオイル さとう	しょうゆ あかワイン スープストック しお チキンスープ こしょう	29.5
○	14 (火)	今日のめあて(食育の観点) みそラーメン 牛乳 あげしゅうまい くきわかめのすのもの	みそについてくわしくあじわってたべよう(食品を選択する能力)				622	
		今日のめあて(食育の観点) しよりよしきゅうりつについてしりできることからはじめよう(食事の重要性)	牛乳 ぶたにく ちゅうみそ くきわかめ ポーグしゅうまい	にんじん しょうが たまねぎ もやし とうもろこし きくらげ ねぎ チンゲンサイ はくさい だいこん	きゅうり たまねぎ とうもろこし	ちゅうかめん あぶら さとう	ちゅうかスープのもと さけ チキンスープ しお こしょう しょうゆ す	28.4
○	15 (水)	今日のめあて(食育の観点) ぎゅうどん 牛乳 ひじきとちりめんのあえもの アーモンド	しよりよしきゅうりつについてしりできることからはじめよう(食事の重要性)				638	
		今日のめあて(食育の観点) さかなをせっきよくてきにとうろ(食品を選択する能力)	牛乳 ぎゅうにく しらすばし ひじき	たまねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ごぼう にんじん キャベツ	こめ さとう こんにやく アーモンド(個装)	しょうゆ さけ みりん	23.8
○	16 (木)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 さばのごまみりんだれ きゅうりのゆかりあえ さつまじる	さかなをせっきよくてきにとうろ(食品を選択する能力)				703	
		今日のめあて(食育の観点) まいつき19にち(は)しいほのひ)〜かんしゃしてたべよう〜(感謝の心)	牛乳 さば とうふ ちゅうみそ	きゅうり はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごぼう ねぎ	こめ さつまいも さとう くるごま こんにやく	さけ みりん ゆかり しょうゆ だしのもと だしけずり だしこんぶ	26.7
○	17 (金)	今日のめあて(食育の観点) あかごめごはん 牛乳 あつあげとやさいのうまに ごしきあえ ニューピオーネゼリー	まいつき19にち(は)しいほのひ)〜かんしゃしてたべよう〜(感謝の心)				634	
		今日のめあて(食育の観点) しよしよ・しよさい・ふくさいがそろったバランスのよいしよしよをころかけよう(食事の重要性)	牛乳 ぶたにく あつあげ	たけのこ にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ ほうれんそう もやし レモンかじゅう	ごぼう きゅうり	こめ あかごめ さとう さといも すりごま ニューピオーネゼリー(個装)	さけ みりん す	23.9
○	20 (月)	今日のめあて(食育の観点) パン 牛乳 あきやさいのクリームに いかとセロリのサラダ ミルメクコーヒー	しよしよ・しよさい・ふくさいがそろったバランスのよいしよしよをころかけよう(食事の重要性)				645	
		今日のめあて(食育の観点) てつぶんをせっきよくてきにとうろ(心身の健康・食品を選択する能力)	牛乳 とりにく ちようりよう牛乳 いか	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリーンピース はくさい とうもろこし レモンかじゅう セロリ	しめじ はくさい	パン さつまいも あかワイン ホワイトル ポスタージュ しお ミルメクコーヒー(個装) こしょう しょうゆ す	28.5	
○	21 (火)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ きくらげのあえもの	てつぶんをせっきよくてきにとうろ(心身の健康・食品を選択する能力)				596	
		今日のめあて(食育の観点) えいようバランスのよいしよしよからけんこうなからたつりをめきそう(心身の健康)	牛乳 どうふ ぶたにく ぶたしパー あかみそ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし にんじん	たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	オイスターソース さけ しょうゆ す	24.7
○	22 (水)	今日のめあて(食育の観点) チキンライス 牛乳 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ スイートポテト	えいようバランスのよいしよしよからけんこうなからたつりをめきそう(心身の健康)				626	
		今日のめあて(食育の観点) 11かつ24にち(は)わしよのひ)〜にほんのしよふんかについてかんがえよう〜(食文化)	牛乳 とりにく ハンバーグ	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース きゅうり ブロッコリー キャベツ	たまねぎ ねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ(個装) スイートポテト(個装)	スープストック ケチャップ ウスターソース しお チキンスープ あかワイン	24.6
○	24 (金)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 おでん たくあんあえ たいやき	11かつ24にち(は)わしよのひ)〜にほんのしよふんかについてかんがえよう〜(食文化)				691	
		今日のめあて(食育の観点) きょうのきゅうしよ「ホルシチ」についてしろう(食文化)	牛乳 ぶたにく あつあげ ちくわ こんぶ しおこんぶ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり もやし	たくあん もやし	こめ こんにやく さとう たいやき(個装)	さけ しょうゆ みりん だしのもと	24.1
○	27 (月)	今日のめあて(食育の観点) はいがパン 牛乳 ホルシチ だいこんサラダ ヨーグルト	きょうのきゅうしよ「ホルシチ」についてしろう(食文化)				649	
		今日のめあて(食育の観点) しよしよのマナーをまもってたのしくしよしよをしろう(社会性)	牛乳 ぎゅうにく ハム ヨーグルト(個装)	セロリ にんにく かぶ だいこん きゅうり レモンかじゅう	たまねぎ もやし だいこん	はいがパン じゃがいも オリーブオイル さとう	ローリエ しょうゆ しお やさいパイオン あかワイン ウスターソース ケチャップ チキンスープ こしょう す	28.7
○	28 (火)	今日のめあて(食育の観点) けんちんうどん 牛乳 かきあげ カリフラワーのあますあえ	しよしよのマナーをまもってたのしくしよしよをしろう(社会性)				691	
		今日のめあて(食育の観点) たたくしよきをならべよう(社会性)	牛乳 とりにく かまぼこ	ごぼう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ カリフラワー きゅうり もやし かきあげ	うどん さといも こんにやく あぶら さとう	さけ しお しょうゆ みりん す だしのもと だしけずり だしこんぶ	24.1	
○	29 (水)	今日のめあて(食育の観点) ごはん 牛乳 あじのうめのかだれ ほうれんそうのごまあえ じゃがいものみそしる	たたくしよきをならべよう(社会性)				610	
		今日のめあて(食育の観点) たたいごほんのりよをしろう(心身の健康・食品を選択する能力)	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ ちゅうみそ わかめ	うめ キャベツ にんじん たまねぎ	ほうれんそう もやし たまねぎ	こめ さとう すりごま じゃがいも	さけ しょうゆ みりん だしのもと だしけずり	27.4
○	30 (木)	今日のめあて(食育の観点) むぎごはん 牛乳 ぶたにくのあまからみそいため はるさめサラダ ミックスナッツ	たたいごほんのりよをしろう(心身の健康・食品を選択する能力)				662	
		今日のめあて(食育の観点) 採取日	牛乳 ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが キャベツ もやし ほししいたけ たまねぎ とうもろこし きゅうり	キャベツ もやし ほししいたけ きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ミックスナッツ(個装)	さけ しょうゆ テンメンジャン す	26.1
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ だいこん・にんじん・はくさい	採取日	9月4日～9月8日	9月11日～9月15日	9月19日～9月22日	今月の 栄養価	エネルギー kcal
			セシウム134(ベクレル/Kg)	不検出(0.53)	不検出(0.37)	不検出(0.56)		
			セシウム137(ベクレル/Kg)	不検出(0.50)	不検出(0.55)	不検出(0.51)		
		採取日	9月25日～9月29日	10月2日～10月6日				
岡山 県産	牛乳・ねぎ・もやし・干しいたけ こまつな・ごぼう・チンゲンサイ 白ねぎ・にんにく・マッシュルーム れんこん・ヨーグルト・黒豆 ニューピオーネゼリー	採取日	9月25日～9月29日	10月2日～10月6日		※アレルギー対応食品は で示します。 ※天候等により献立を変 更する場合があります。	たんぱく質 g	
		セシウム140(ベクレル/Kg)	不検出(0.39)	不検出(0.49)				
		セシウム143(ベクレル/Kg)	不検出(0.46)	不検出(0.59)				