



平成 29 年 11 月 予定献立表



古河市立古河第一小学校

こんだてめい

日	メニュー	エネルギー kcal	脂質 塩分 g	おもなざいりょうめい		
				おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをととのえるものになる
1 (水)	トマトのハヤシライス(ごはん トマトのハヤシ) 牛乳 だいずナゲット2 コールスローサラダ	802	30.8 2.8	牛乳 ぶたにく だいず とりにく	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし
2 (木)	ごはん 牛乳 ぶたにくのきのこソース ぶりからやさいあえ さつまじる	713	24.3 2.1	牛乳 ぶたにく とりにく	ごはん さつまいも さとう あぶら ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ マッシュルーム えのきだけ もやし きゅうり ほうれんそう
6 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのなんばんやき ひじきとだいずのいそに はんぺんのすましじる	636	18.1 2.4	牛乳 とりにく だいず さつまあげ ひじき はんぺん	ごはん ふ さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎ しめじ しょうが
7 (火)	きつねうどん(ソフトめん きつねじる)ちくわと さつまいものてんぷら キャベツのごまあえ	690	19.6 3.0	牛乳 とりにく あぶらあげ なんと ちくわ	ソフトめん さつまいも こむぎこ さとう あぶら ごま	にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ キャベツ
8 (水)	ごはん 牛乳 さんまにつけ くりりりごもくうまに きゅうりとわかめのすのもの	667	18.1 2.9	牛乳 さんま とりにく ちくわ わかめ	ごはん さといも さとう くり あぶら	にんじん だいこん きゅうり しょうが
9 (木)	ごはん 牛乳 わふうハンバーグおろしだれ ツナとはくさいのサラダ じゃがいものすりながし	636	20.0 2.5	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ツナ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら パンこ	にんじん キャベツ はくさい ねぶかねぎ えのき だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし
すりながしには、じゃがいもがとけていますので、体があたたまりますよ！						
10 (金)	セサミパン 牛乳 たれつきミートボール1, 4年より2 ブロッコリーのドレッシングあえ もやしのスープ	600	25.5 3.2	牛乳 かまぼこ とうふ とりにく ぶたにく だいず	しよくパン さとう でんぷん ごま マーガリン あぶら パンこ	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー もやし りんご たまねぎ とうもろこし
14 (火)	みそラーメンふううどん(ソフトめん みそラーメンのしる)ごぼうのパオズ2 だいずのあまからあげ はっこうにゅう	676	12.5 3.1	はっこうにゅう ぶたにく なんと とりにく だいず	ソフトめん さつまいも でんぷん さとう あぶら ごま パンこ こむぎこ	にんじん もやし ねぶかねぎ しょうが たけのこ ながねぎ キャベツ ごぼう たまねぎ とうもろこし
15 (水)	ごはん 牛乳 ぶりフライ(ソース) おやこに ほうれんそうとうふのスープ	694	23.3 1.8	牛乳 とうふ ぶり とりにく こうやどうふ たまご	ごはん さとう ごま あぶら こむぎこ パンこ	ほうれんそう にんじん たまねぎ
16 (木)	ソースかつどん(ごはん てづくりソースかつ せんキャベツ) 牛乳 こうやどうふじる	792	30.1 2.6	牛乳 とりにく こうやどうふ ぶたにく たまご	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら	にんじん ねぶかねぎ はくさい キャベツ
17 (金)	フランクサンド(コッペパン やきフランク ケチャップソース せんキャベツ) 牛乳 コーンポタージュ スープ プルプルフルーツあえ	700	28.1 3.7	牛乳 フランクフルト とりにく ぶたにく たまご チーズ	パン さとう マーガリン でんぷん	パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし パインアップル
20日から「茨城をたべようWeek」です！茨城県の食材がたくさん使われています。						
20 (月)	ごはん 牛乳 れんこんはさみあげ(ソース) なつとう とんじる はくさいのおひたし	711	20.6 2.7	牛乳 ぶたにく なつとう とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん こむぎこ パンこ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ れんこん たまねぎ はくさい
なつとうは、古河市のお店でつくられたものです。 20日から残量調査です。残さず食べてくださいね！						
21 (火)	ごもくうどん(ソフトめん ごもくじる) 牛乳 とりのてんぷら さといものてりに	671	21.3 3.0	牛乳 とりにく なんと あおりのり	ソフトめん てんぷらこ さといも さとう あぶら	にんじん はくさい ねぶかねぎ しいたけ しょうが
里芋は、私たちが住んでいる近くでとれたものを使用する予定です。						
22 (水)	ごはん 牛乳 れんこんシューマイ2 とうふのちゅうかに しおこんぶのつけもの	640	15.2 2.7	牛乳 ぶたにく とりにく えび とうふ こんぶ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ あぶら	れんこん にんじん たら たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり
れんこんは、茨城県の特産品です！						
24 (金)	ことうパン 牛乳 さけコーンマヨネーズやき だいこんとチーズのサラダ あきのかおりシチュー	729	28.0 2.9	牛乳 とりにく さけ とうにゅう チーズ	パン さとう さつまいも マーガリン マヨネーズ あぶら	にんじん パセリ たまねぎ しめじ だいこん とうもろこし
シチューには、茨城県でとれたさつま芋を使う予定です！						
27 (月)	カレーライス(むぎごはん ポークカレー) 牛乳 カップドエッグ りんごヨーグルトあえ	823	27.5 2.4	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ヨーグルト なまクリーム	ごはん むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん グリンピース パセリ たまねぎ しょうが りんご アロエ
1年生 お茶給食						
28 (火)	ジャージャーじるうどん(ソフトめん ジャージャー じる) 牛乳 とうふナゲット2 ひじきサラダ	621	19.8 3.0	牛乳 ぶたにく とうふ さかなすりみ たまご ひじき	ソフトめん あぶら ごま	にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ もやし ねぶかねぎ メンマ しいたけ とうもろこし
2年生 お茶給食						
29 (水)	にしよくごはん(とりそぼろ いらたまご) 牛乳 もやしのナムル あすかじる	697	21.0 3.0	牛乳 とりにく とうふ だいず たまご	ごはん さとう あぶら ごま	にんじん みずな ごぼう だいこん ねぶかねぎ しょうが もやし きゅうり
30 (木)	ごはん 牛乳 とりのからあげ サラダでげんきサラダ(ミニトマト かつおぶし) はくさいのみそしる	697	24.8 2.5	牛乳 とうふ とりにく こんぶ ハム かつおぶし	ごはん でんぷん さとう あぶら	にんじん トマト はくさい えのきだけ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし
サラダで元気サラダは、一年生の国語の教科書に出てくるサラダです！残さず食べて元気にすごしましょう！						
3年生 お茶給食						
給食回数 19回 平均		694	22.6 2.8	都合により献立の内容を変更することがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。お茶給食の日は、牛乳のかわりにヨーグルトがつかます。		