

11月 学校給食予定献立表

令和3年

古河市立古河第一小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			エネルギー・たんぱく質の量	
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちようしをどとのえるのもとになる		
1 (月)	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース)	ごはん あぶら ごおぎこ パンこ	牛乳 あじ		623 23.6 2.4	
	きんぴらごぼう	ごま さとう ごまあぶら	さつまあげ	にんじん いんげん ごぼう こんにやく		
	ぶたにくともやしのスープ		ぶたにく	にんじん こまつな もやし しいたけ ねぶかねぎ		
2 (火)	ごもくうどん(ソフトめん ごもくじる)牛乳	ソフトめん あぶら	牛乳 とりにく なんと	にんじん こまつな たまねぎ ねぶかねぎ	682 25.9 2.9	
	とりてん	あぶら てんぷらこ	とりにく	しょうが にんにく		
	あおりんごゼリーあえ	さとう		みかん もも ナタデココ リんご		
3 (水)	文化の日					
4 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ	ごはん さとう てんぷん パンこ	牛乳 とりにく	たまねぎ	659 25.6 2.7	
	きゅうりとわかめのあまぜあえ	さとう	わかめ まぐろ	きゅうり		
	ごじる		だいず あぶらあげ	にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぶかねぎ		
5 (金)	アップルパン 牛乳 オムレツケチャップソースかけ	パン さとう あぶら	牛乳 たまご	りんご	591 19.9 2.8	
	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら		ブロッコリー キャベツ どうもろこし		
	にくだんごスープ	はるさめ パンこ てんぷん	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい		
8 (月)	ごはん 牛乳 ぎょうざ 児童②、職員③	ごはん あぶら ごおぎこ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	キャベツ	616 20.6 2.1	
	チャプチェ	ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんじん こまつな しょうが にんにく たけのこ しいたけ もやし		
	キャベツのみそしる	はるさめ		にんじん キャベツ たまねぎ		
9 (火)	どんこラーメン(ソフトめん どんこラーメンスープ)牛乳	ソフトめん あぶら ごま	ぶたにく なんと	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	677 23.2 2.6	
	きびなごカリカリフライ 児童②、職員③	あぶら さとう じゃがいも こめこ	きびなご	しょうが		
	みたらしだんご	さとう てんぷん しらたま				
10 (水)	ぶたにくどん(ごはん ぶたにくどんのぐ)牛乳	ごはん さとう	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき	629 24.8 2.9	
	しおこんぶのつけもの		こんぶ	きゅうり キャベツ		
	だいこんとあつあげのみそしる		あつあげ	にんじん だいこん ねぶかねぎ		
11 (木)	ごはん 牛乳 いかのチリソースかけ	ごはん さとう てんぷん	牛乳 いか	しょうが	602 25.5 2.5	
	だいこんのもの	さとう あぶら	あぶらあげ	さやいんげん だいこん こんにやく		
	もずくスープ みかんゼリー	あぶら さとう	とりにく とうふ もずく	たまねぎ ねぶかねぎ みかん		
12 (金)	ココアパン 牛乳 まだいのこうそうやき	ココアパン オリーブゆ パンこ	牛乳 まだい チーズ		700 35.7 3.1	
	【本日のまだいは、水産物販売促進緊急事勦対策事業を活用し、提供していただきました。】					
	イタリアンサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー キャベツ きゅうり		
15 (月)	ほうれんそうとたまごのシチュー	じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく うずらたまご	にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	628 23.7 2.6	
	ごはん キムタクごはんのぐ 牛乳	ごはん さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	はくさい ねぶかねぎ どうもろこし だいこん		
	ブロッコリーのおかまヨアえ	マヨネーズ	かつおぶし	ブロッコリー もやし		
16 (火)	とうふときらげのスープ	ごまあぶら てんぷん	とりにく とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ きくらげ ねぶかねぎ	651 20.9 3.2	
	みそラーメン(ソフトめん みそラーメンスープ)牛乳	ソフトめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく なんと	にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく もやし どうもろこし キャベツ		
	たこやき(パックソース) 児童②、職員③	あぶら こむぎこ	たこ たまご	キャベツ ねぶかねぎ		
17 (水)	カレーライス(おぎごはん ポークカレー)	おぎごはん あぶら じゃがいも	ぶたにく	にんじん しょうが にんにく たまねぎ りんご	711 22.9 2.8	
	はっこうにゆう チキンナゲット②	こむぎこ てんぷん あぶら	だっしふんにゆう とりにく			
	シーザーサラダ(クルトン)	あぶら さとう こむぎこ	たまご	ブロッコリー キャベツ きゅうり		
18 (木)	ちゅうかどん(ごはん ちゅうかどんのぐ)牛乳	ごはん あぶら てんぷん	牛乳 ぶたにく えび いか	にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく	650 31.3 3.2	
	とうふしゅうまい 1~4年①、5・6年・職員②	こむぎこ さとう	とうふ とりにく たら たまご	しょうが		
	あぶらあげのみそしる		とうふ あぶらあげ	ねぶかねぎ		
19 (金)	コロケパン(バーガーパン クリーミーコロケ ソース)牛乳	バーガーパン パンこ こむぎこ てんぷん	牛乳 かまぼこ ほたて たまご		655 19.7 3.5	
	コーンサラダ	あぶら さとう		ブロッコリー にんじん どうもろこし		
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも オリーブゆ	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ キャベツ セロリ にんにく		
22 (月)	ごはん 牛乳 あつやきたまご	ごはん さとう	牛乳 たまご		701 20.7 2.6	
	にあい	さとう あぶら ごま	あぶらあげ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ しらたき		
	いものこじる さつまいものタルト	さつまいも さつまいも さとう こむぎこ	とうふ たまご	にんじん だいこん ねぶかねぎ こんにやく		
23 (火)	勤労感謝の日 11/22(月)~26(金)は茨城を食べようweekです。この週は古河市産や茨城県産の食材をたくさん使用します。感謝していただきましょう。					
24 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ(ソース)	ごはん あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく	にら たまねぎ キャベツ にんにく	665 20.9 2.5	
	ほうれんそうサラダ	ごま ごまあぶら さとう	ハム たまご	ほうれんそう キャベツ		
	けんちんじる	さつまいも あぶら	あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう こんにやく		
25 (木)	ごはん なっとう 牛乳 肉団子児童②、職員③	ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 だいず とりにく たまご	れんこん たまねぎ	636 24.0 2.2	
	キャベツとしらすのサラダ	ごまあぶら	しらす かつおぶし	こまつな キャベツ		
	さつまじる	さつまいも		にんじん だいこん ねぶかねぎ ごぼう		
26 (金)	こめこパン 牛乳 チキンカツ(ソース)	こめこパン あぶら パンこ	牛乳 とりにく		655 28.3 2.9	
	ビーンズサラダ	さとう あぶら	だいず	あかビーマン きビーマン キャベツ きゅうり		
	やさしいクリームスープ	あぶら	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう		
29 (月)	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき	ごはん さとう ごま	牛乳 さば	しょうが	737 28.5 2.4	
	じゃがいもに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん さやいんげん		
	むらくもじる	てんぷん	たまご	ほうれんそう えのきたけ		
30 (火)	やさいたっぷりしおうどん(ソフトめん しおうどんのスープ)	ソフトめん てんぷん あぶら	ぶたにく	にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ しいたけ	686 19.8 3.3	
	牛乳 さつまいもとだいずのあまからに	さつまいも てんぷん さとう あぶら ごま	牛乳 だいず			
	ヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト なまクリーム	もも バインアップル みかん		

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。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。