



2019年度須賀川市立第三小学校給食予定献立表≪11月≫



日	曜	献立名		赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価	
				主に体の組織のもとになる	主に熱や力のもとになる	主に体の調子を整える			
1	金	麦ごはん・中華丼・ナッツ とりささみとほうれん草の和え物		牛乳・豚肉・いか わかめ・チキン水煮	麦ごはん・ごま油 油・でん粉・砂糖 ナッツ	にんじん・たまねぎ はくさい・チンゲンサイ きくらげ・ほうれんそう もやし・たけのこ	中華スープ・しょうゆ 酒・塩・こしょう・酢	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	611 Kcal 28.1 g 18.5 g 1.7 g
5	火	食パン・豆乳チャウダー フレンチサラダ・スライスチーズ		牛乳・ベーコン・豆乳 ロースハム・脱脂粉乳 スライスチーズ	食パン・油・砂糖 じゃがいも・バター	たまねぎ・にんじん・えだまめ コーン・クリームコーン キャベツ・きゅうり	こしょう・塩・酢 ベジマメルソース	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	691 Kcal 29.0 g 25.7 g 3.1 g
6	水	〈松明あかし献立〉 松明ライス・ツナサラダ そうめんスープ・デザート		牛乳・とり肉・なると ウィンナー・プリン まぐろフレーク	麦ごはん・油・バター そうめん・ふ	にんじん・ピーマン・たまねぎ にんにく・トマト・だいこん キャベツ・ねぎ・ほうれんそう	カレー粉・白ワイン こしょう・コンソメ マヨネーズ・塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	720 Kcal 26.3 g 27.5 g 1.9 g
7	木	給食はありません。（お弁当持参）							
8	金	給食はありません。 （係児童以外は下校）							
11	月	麦ごはん・とり肉のごまみそ煮 キャベツとニラのおひたし・ひじき佃煮		牛乳・とり肉・生揚げ ちくわ・かつおぶし ひじき佃煮・みそ	麦ごはん・油 ごま	こんにゃく・にんじん ほうれんそう・だいこん たけのこ・いんげん・にら キャベツ・ごぼう	しょうゆ 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	603 Kcal 24.7 g 17.9 g 1.9 g
12	火	バター食パン・ポトフ ブロッコリーサラダ・りんご		牛乳・ロースハム 豚肉	バター食パン・ごま油 砂糖・ごま・じゃがいも	だいこん・ブロッコリー・コーン にんじん・キャベツ・ たまねぎ にんにく・パ セリ・りんご	しょうゆ・酢 コンソメ・塩 こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	649 Kcal 24.1 g 23.7 g 2.6 g
13	水	麦ごはん・納豆 千草あえ・豚汁		牛乳・納豆・いか 錦糸卵・豚肉・とうふ みそ	麦ごはん・ごま油 じゃがいも・砂糖	にんじん・キャベツ・ごぼう ほうれんそう・だいこん こんにゃく・ねぎ・なめこ	しょうゆ・塩・酢 かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	639 Kcal 29.8 g 18.2 g 2.5 g
14	木	中華めん・みそラーメンスープ 焼きいも・ヨーグルト		牛乳・豚肉 ヨーグルト	中華めん・油 さつまいも	にんにく・ほうれんそう にんじん・もやし・たまねぎ キャベツ・コーン缶・にら	ラーメンスープ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	654 Kcal 27.9 g 14.0 g 1.5 g
15	金	〈創立60周年記念献立〉 かおりごはん・キャロンのとりつくねチーズ焼き おかかあえ・沢煮碗・お祝い手巻きのり・デザート		牛乳・さつまあげ とりつくね・チーズ かつおぶし・とうふ てまきのり	麦ごはん・さといも	もやし・ほうれんそう・ごぼう しいたけ・だいこん・いんげん なしゼリー・かおり	しょうゆ・塩・酒 かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	720 Kcal 29.4 g 19.8 g 1.9 g
18	月	繰替休業日							
19	火	給食はありません。（お弁当持参）							
20	水	〈食育の日献立〉 麦ごはん・とり肉の香味焼き 切干大根のごまあえ・なめこ汁		牛乳・とり肉 とうふ・みそ	麦ごはん・砂糖・ごま ごま油	ねぎ・にんにく・切干大根 ほうれんそう・にんじん なめこ	トウバンジャン・しょうゆ かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	678 Kcal 27.9 g 24.1 g 2.8 g
21	木	丸コッペパン・メンチカツ（ソース） グリーンサラダ・トマトスープ煮		牛乳・メンチカツ 白花豆・ウィンナー	丸コッペパン・油・砂糖	きゅうり・キャベツ・たまねぎ にんじん・マッシュルーム パセリ・ダイストマト	中濃ソース・塩・こしょう コンソメ・がらスープ ケチャップ	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	693 Kcal 26.6 g 28.2 g 3.4 g
22	金	〈和食の日献立〉 麦ごはん・さんまの甘露煮 わかめ漬け・のっぺい汁		牛乳・さんま甘露煮 わかめ・とうふ	麦ごはん・さといも でん粉	にんじん・キャベツ・きゅうり しょうが・だいこん・ごぼう ねぎ・干しいたけ	しょうゆ・塩 かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	650 Kcal 26.6 g 20.7 g 2.4 g
25	月	菜めし・五目厚焼き卵 かみかみごぼうサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁		牛乳・五目厚焼き卵 まぐろフレーク 油揚げ・みそ	麦ごはん・ごま	ごぼう・にんじん・きゅうり だいこん・ねぎ・こまつな	マヨネーズ・塩・こしょう しょうゆ・かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	659 Kcal 24.6 g 24.6 g 3.0 g
26	火	背割れコッペパン・ポークウィンナー 大根サラダ・豆入り野菜スープ		牛乳・ポークウィンナー 大豆・まぐろフレーク	背割れコッペパン	キャベツ・こまつな・パセリ たまねぎ・にんじん・コーン だいこん・きゅうり なめしのもと	マヨネーズ 塩・こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	671 Kcal 26.0 g 32.4 g 3.3 g
27	水	麦ごはん・あじフライ（ソース） おひたし・田舎汁		牛乳・あじフライ かつおぶし なまあげ・みそ	麦ごはん・油 じゃがいも	キャベツ・にんじん・ごぼう ほうれんそう・コーン・ねぎ だいこん・こんにゃく	中濃ソース・しょうゆ かつお厚削り	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	655 Kcal 25.9 g 19.3 g 2.3 g
28	木	食パン・中華風すいとん ほうれん草の卵チーズあえ はちみつ&マーガリン		牛乳・豚肉 炒り卵・チーズ	食パン・すいとん粉 はちみつ&マーガリン 砂糖	ねぎ・にんじん・こまつな たけのこ・干しいたけ はくさい・ほうれんそう	鶏豚湯・しょうゆ こしょう・塩	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	732 Kcal 28.2 g 25.8 g 3.2 g
29	金	麦ごはん・チキンカレー 和風サラダ・冷凍パイ		牛乳・とり肉・脱脂粉乳 かにかま・わかめ	麦ごはん・油・砂糖 じゃがいも・ごま油	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・りんごペースト きゅうり・キャベツ・冷凍パイ	ケチャップ・中濃ソース チャツネ・カレールウ しょうゆ・酢	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	716 Kcal 23.5 g 20.0 g 2.9 g

☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた2日後より停止・開始が可能となります。・転出入の場合給食回数を日割り計算し精算いたします。
- ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。
- ただし、連絡を受けた2日後から連続10日以上の場合となります。