

よていこんだてひょう（小学校）

令和6年11月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1 金	ちやめし	おでん れんこんのカレーいため みかん	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、じゃがいも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ちくわ、さつまあげ、はんぺん、うずらたまご、こんぶ、ぶたにく	にんじん、だいこん、れんこん、さやいんげん、みかん	584 kcal 23.1 g
5 火	きなこあげパン	ラビオリスープ ソーセージとしめじのソテー かいそうサラダ (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、パンこ	きなこ、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、ウィンナー、かいそうミックス	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、さやいんげん、しめじ、はくさい、もやし、だいこん	610 kcal 23.5 g
6 水	むぎごはん うずらたまごのカレー	はくさいのおひたし (しょうゆ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、ひよこまめ、レンズまめ、うずらたまご、だっしふんにゅう、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトピューレ、はくさい、もやし、こまつな	642 kcal 24.3 g
7 木	しよくパン	コーンクリームスープ ツナチーズオムレツ マカロニのケチャップソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、こむぎこ、あぶら、マカロニ、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、ぶたにく、うにゅう、たまご、ツナ、チーズ、ハム	にんじん、たまねぎ、セロリ、とうもろこし、ピーマン	611 kcal 28.1 g
8 金	せわりコッペパン 11/11 チーズの日	イタリアンスープ カレーミート チーズポテト	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、ぶたにく、だいずたんぱく、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマトピューレ	590 kcal 26.6 g
11 月	ごはん 11/8いい歯の日	はっほうさい だいずとじゃこのカリカリあげ れいとうりんご	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、なるこ、うずらたまご、だいず、ちりめんじゃこ	しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、キャベツ、チンゲンさい、たけのこ、しいたけ、りんご	627 kcal 26.7 g
12 火	ごはん ☆秋田県の 郷土料理☆	きりたんぼじる いかのたつたあげ ★1.2ねんせいはいとり1ぼん だいこんとわかめのサラダ (わふうドレ)	みかん ジュース	こめ、こんにやく、あぶら、でんぶん	とり、あぶらあげ、いか、わかめ	みかんジュース、だいこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ながねぎ、しめじ、まいたけ、しょうが、キャベツ、もやし	570 kcal 19.0 g
13 水	しよくパン	かぼちゃのカレー煮 スパゲティバジリコンソテー こまつなとエリンギのソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、とり、ベーコン、レンズまめ、ひよこまめ、だっしふんにゅう、なまクリーム、うにゅう、ハム	にんにく、かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、トマトピューレ、こまつな、エリンギ	575 kcal 22.8 g
14 木	こんぶごはん 11/15 足寄の日	あきのかおりじる なまあげのちゅうかそぼろがけ もやしとキャベツのおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、さといも、こんにやく、ごま、でんぶん	とり、あぶらあげ、こんぶ、ぎゅうにゅう、とうふ、みそ、なまあげ	にんじん、しいたけ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、しめじ、しょうが、にんにく、にら、キャベツ、もやし、こまつな	604 kcal 31.0 g
15 金	ソフトめん ミートソース	はくさいのサラダ (ちゅうかドレ) みかん(1/2)	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいずたんぱく、レンズまめ、チーズ	にんじん、たまねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、はくさい、もやし、こまつな、みかん	641 kcal 26.0 g
18 月	ごはん	はくさいのみそしる ヤニニョムチン くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、さとう、こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、とり、くきわかめ、ぶたにく	はくさい、ながねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん	623 kcal 27.0 g
19 火	しよくパン だいちり チョコクリーム	やさしいスープ しろみずかなのマヨコンソソース ナポリタンソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、スパゲッティ、チョコクリーム	ぎゅうにゅう、とり、たら、ぶたにく、ハム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、とうもろこし、にんにく、ピーマン、マッシュルーム、トマトピューレ	591 kcal 29.0 g
20 水	ごはん	ぶたにくとこんにやくのいためじる いかフライ(ソース) ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、ごまあぶら、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、とり、だいず、ひじき、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、えのき、しいたけ、さやいんげん	605 kcal 27.7 g
21 木	ごはん	とんじる さばのおやき ほうれんそうのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、さば、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし	610 kcal 27.4 g
22 金	マーブルしよくパン ☆フィンランド料理☆	シエニケイット わかくさポテト キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、じゃがいも、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、うにゅう、チーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、こまつな	607 kcal 21.9 g
25 月	ごはん	かきたまみそしる ししゃものなんばんづけ② ★1.2ねんせいはいとり1ぼん じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう	こめ、でんぶん、あぶら、ごまあぶら、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ、みそ、ししゃも、ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、えのき、こまつな、ながねぎ、にんじん、ピーマン、さやいんげん、しいたけ	631 kcal 26.0 g
26 火	むぎごはん 11/24和食の日	とうふとわかめのみそしる さけのチャンチャンやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、さとう、さといも、こんにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ、さけ、とり、ちくわ	たまねぎ、ながねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけ、さやいんげん	575 kcal 29.8 g
27 水	はちみつしよくパン	ポークビーンズ もやしソテー だいこんサラダ (わふうドレ)	コーヒー ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう	コーヒーぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、ベーコン、チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、もやし、ピーマン、キャベツ、だいこん	613 kcal 24.1 g
28 木	ごはん	にくどうふ やさしいため みかんゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、やきふ、しらたき、あぶら、さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しいたけ、しょうが、キャベツ、もやし、ピーマン、にら	591 kcal 23.5 g
29 金	チョコチップパン	コンソメスープ とり、のからあげ マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	ぎゅうにゅう	パン、でんぶん、あぶら、マカロニ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、とうもろこし、しょうが、きゅうり	665 kcal 24.6 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414

◎ 6日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

日の出町平均	608	25.8
学校給食摂取基準(範囲)	650	(21~33)

11月24日は「和食の日」
和食には、昔からの知恵と工夫が詰まっています。おいしさの要となる、昆布や鰹節からとった「だし」にはうま味成分があります。だしは、脂質、糖質を含まずエネルギーがほぼゼロであり、和食が健康的といわれる理由はここにあります。

和食の特徴
①和食はごはんが中心の食事
②季節ごとに違う野菜や魚が食べられる
③栄養バランスのとおりやすい献立
④だしの旨味を上手使う(昆布・鰹節・煮干しなど)
⑤おはしを使う
⑥行事とつながっている

