



11月学校給食献立予定表



丹波山村学校給食センター

日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのななかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのななかま からだのちようしをととのえるたべもの		きいろのななかま なつやちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしよく	おかず		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
					きゅうしよくメモ							
1 (火)	MILK	むぎごはん	さばのカレーやき① かぶのしおこんぶあえ② ぶたにくときこのみそしる③ ヨーグルト④	①	さば	ぎゅうにゅう				こめ むぎ	678	384
2 (水)	MILK	くりごもくごはん①	ツナつなたまごやき② おでんふうしる③ オレンジ④	①	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ グリーンピース		こめ むぎ くり さとう	645	383
4 (金)	MILK	かきたまうどん①	れんこんとさつまいもの てんぷら② ごもくまめ③ ヨーグルトレーズン	①	たまご かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	たまねぎ ししいけ ねぎ		うどん かたくりこ	613	343
7 (月)	MILK	むぎごはん	れんこんまつかぜやき① いかだいこん② くきわかめのみそしる③ グレープフルーツゼリー④	①	ぶたにく とりにく たまご みそ	スキムミルク		たまねぎ れんこん しょうが		パンこ さとう	671	317
8 (火)	MILK	こめこパン	ししゃもフライ① ごぼうサラダ② ミネストローネ③ れいとうようなし④	①	ししゃも	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー			パン こむぎこ パンこ	648	444
9 (水)	MILK	むぎごはん	ふわふわいかしゅうまい① こんにやくのちゅうかさサラダ② ちゅうかさスープ③ プリン④	①	とりにく いか どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが		パンこ かたくりこ しゅうまいのかわ	661	336
10 (木)	MILK	むぎごはん こんぶのつくだに①	いかのいそべやき② ぶたにくときこのみそに③ あさりのすましじる④ かみかみだいず⑤	①	いか	ぎゅうにゅう		たまねぎ しょうが		パンこ かたくりこ しゅうまいのかわ	609	328
11 (金)	MILK	かぼちゃとくるまめの キーマカレー①	チーズサラダ② かきとりんごの あきいろゼリー③	①	だいず ぶたにく	スキムミルク こなチーズ	かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご		こめ むぎ じゃがいも カレールウ	653	343
14 (月)	MILK	スペシャルピザ① 【小学校のみ】	ほかほかとうにゅうシチュー② てつくりスイーツポテト③	①	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ とうもろこし		ピザきし かぼちゃもち ホワイトルウ	622	390

★小3・4年基準値 I補給 - : 650kcal 加ゆみ : 350mg
 ★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。
 ★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

11月の給食目標

「感謝の気持ちをもって食べよう」



日 (曜日)	牛乳	こんだて名		料理 番号	あかのなかま ちやく・ほねになるたべもの		みどりのなかま からだのちよろしをとのえるたべもの		きいろのなかま ねつちからになるたべもの		エネルギー (kcal)	カルシウム (Ca)
		しゅしよく	おかず		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	きゅうしよくメモ	
15 (火)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	あげのきんときパン① 	①	ぎゅうにゅう				パン さつまいも		658	370
②	サーモン					レモン	さとう					
③	ベーコン				プロックリー	キャベツ きゅうり	さとう	オリーブゆ				
④	あさり			ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ パセリ	じゃがいも ベンジャメルソース	あぶら なまクリーム				
⑤	だいず			こんぶ			さとう					
16 (水)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	むぎごはん	①	ふたにく みそ			ねぎ	さとう		643	316
②	ちくわ			こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら				
③	ゆば			わかめ		えのき	ふ					
④						キウイフルーツ						
⑤												
17 (木)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	むぎごはん	①	にじます			しょうが	かたくりこ		649	332
②	かまぼこ				ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま				
③	みそ				かぼちゃ	たまねぎ えのき						
④	あぶらあげ					ずも	ゼリーのもと					
⑤												
18 (金)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	しんげんどりのおやこどん① 	①	とりにく たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ みつば	こめ むぎ さとう		707	384
②	かつおぶし				にんじん	はくさい だいこん						
③	とうふ みそ				こまつな	なめこ ねぎ						
④	たまご			クリームチーズ ヨーグルト			さとう はちみつ ミックスこ					
⑤												
21 (月)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	スパゲティナポリタン①	①	ウィンナー		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲティ	あぶら オリーブゆ	758	351
②	とりにく				にんじん	たまねぎ キャベツ						
③						プロセスチーズ						
④	たまご						りんご レモン	ハイきじ さとう				
⑤												
22 (火)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	むぎごはん	①	さんま			ねぎ しょうが	さとう		647	321
②	さつまあげ				にんじん	れんこん しらたき えのき いんげん	さとう	あぶら ごま				
③	ふたにく みそ					たまねぎ はくさい ねぎ						
④	あぶらあげ					みかん						
⑤												
24 (木)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	クリームかけピラフ①	①	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム	こめ むぎ ベンジャメルソース	バター あぶら	661	320
②	ツナ				プロックリー	キャベツ きゅうり とうもろこし						
③												
④				ぎゅうにゅう	かぼちゃ		ミックスこ さとう	しらたまご	ごま あぶら			
⑤												
25 (金)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	むぎごはん	①	とりにく			にんにく しょうが ねぎ	かたくりこ さとう	あぶら ラーゆ こまあぶら	646	323
②					にんじん	チンゲンサイ だいこん	さとう	ごまあぶら				
③	とうふ かまぼこ				にんじん	たまねぎ しいたけ えのき ねぎ	かたくりこ	ごまあぶら				
④						みかん ブルーベリー	あんにんどうらのもと					
⑤												
28 (月)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	ぶどうジャムパン①	①					パン ぶどうジャム		659	463
②	ふたにく			チーズ	にんじん トマト	たまねぎ パセリ	さとう パンこ マカロニ	あぶら				
③	ベーコン			たまご	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	かたくりこ					
④	こざかな			チーズ			さとう てんぷん	ごま アーモンド				
⑤												
29 (火)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	【小3希望献立】 まるパン	①	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	734	395
②					プロックリー パフリカ	キャベツ	クルトン	ドレッシング				
③	とりにく				モロヘイヤ	たまねぎ しょうが えのき	かたくりこ					
④	たまご			スキムミルク ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン				
⑤												
30 (水)		県民の日☆山梨ふるさと献立week	ふたキムチラーメン①	①	ふたにく とうふ			だいこん ねぎ はくさいキムチ	ちゅうかめん	ごまあぶら あぶら	663	361
②	かつお				ビーマン にんじん	たまねぎ だけのこ しょうが	かたくりこ さとう	あぶら				
③						スキムミルク ぎゅうにゅう	レーズン	くらざとう ミックスこ	あぶら			
④												
⑤												

★小3・4年基準値 I補キ - : 650kcal 加がム : 350mg
★牛乳は、山梨県、長野県、群馬県の生乳を使用しています。

★米・みそは、山梨県産です。
★都合により、献立内容や食材の産地が変更になる場合があります。

がっ きゅうしよく もくひょう
11月の給食目標

かんしゃ きも た
「感謝の気持ちをもって食べよう」

