

11月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギーたんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質 行季食等	
1	金	すし飯(増)	牛乳	手巻き寿司の具 豚汁	牛乳 のり すしたまご ぶた肉 ツナ みそ ウィンナー 大豆ペースト	すし飯 マヨネーズ	きゅうり 大根 ごぼう ねぎ にんじん 玉ねぎ	678 Kcal 27 g 24 g	
4	月	 振替休日							
5	火	白飯	牛乳	コロッケ ミニトマト とり野菜汁	牛乳 とり肉 あつあげ みそ	ごはん コロッケ 油	ミニトマト 白菜 しょうが にんじん えのき 大根 ねぎ ごぼう にんにく	624 Kcal 22 g 20 g	
6	水	麦飯(増)	牛乳	ハッシュドビーフ フルーツのヨーグルト和え	牛乳 牛肉 ヨーグルト	麦ごはん さとう じゃがいも 生クリーム バター 油 小麦粉 りんごゼリー	玉ねぎ みかん缶 しめじ バイン缶 トマト もも缶 グリーンピース	759 Kcal 20 g 22 g	
7	木	白飯(減)	牛乳	揚げギョーザ もやしのナムル 麻婆ラーメン	牛乳 肉ギョーザ もめんどうふ ぶた肉	ごはん ラーメン 油 かたくり粉 さとう ごま油	にんじん しょうが ねぎ もやし たけのこ水に 小松菜 干しいたけ にんにく 玉ねぎ	662 Kcal 24 g 21 g	
8	金	白飯	牛乳	豚肉のくわ焼き ごぼうのごまネーズサラダ あげと小松菜のみそ汁	牛乳 みそ ぶた肉 ハム あつあげ	ごはん マヨネーズ 小麦粉 ごま かたくり粉 じゃがいも さとう	ごぼう 玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり ホールコーン	608 Kcal 27 g 17 g いい菌の日	
11	月	ケチャップライス(減)	牛乳	チキンピラフ ファルファッレのサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン とり肉 とうにゅう ツナ あさり	ケチャップライス じゃがいも 油 米粉 さとう 小麦粉 マカロニ 生クリーム	玉ねぎ きゅうり パセリ にんじん 赤ピーマン トマト マッシュルーム キャベツ ホールコーン	668 Kcal 24 g 21 g	
12	火	白飯	牛乳	ハタハタ米粉揚げ 小松菜の磯香和え 肉じゃが	牛乳 牛肉 ハタハタ うすあげ のり	ごはん じゃがいも 米粉 油 さとう	えのき いんげん 玉ねぎ にんじん つきこんにやく	629 Kcal 22 g 19 g	
13	水	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ チキンフレーク	麦ごはん カレールー じゃがいも さとう 小麦粉 油 小麦粉 ごま	にんにく トマト しょうが ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんじん	716 Kcal 22 g 22 g	
14	木	白飯	牛乳	ブリのフライ ひじきの炒り煮 豆乳みそ汁	牛乳 とり肉 ブリ うすあげ ひじき みそ さつまあげ とうにゅう	ごはん さとう 天ぷら粉 パン粉 油	にんじん なめこ つきこんにやく ねぎ 枝豆 小松菜 大根	666 Kcal 28 g 23 g	
15	金	白飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ おでん みかん	牛乳 ちくわ 大豆 うずらたまご かえり干し あつあげ	ごはん ごま 米粉 さとも 油 さとう	ごぼう みかん 大根 にんじん こんにやく	688 Kcal 28 g 21 g	
18	月	バターライス(減)	牛乳	シーフードピラフ プーティン サーモンチャウダー	牛乳 ベーコン えび さけ とり肉 あさり	バターライス さとう 小麦粉 じゃがいも バター 生クリーム 小麦粉 油	玉ねぎ にんじん にんじん パセリ しめじ	624 Kcal 23 g 21 g *オレンジ「バンクーバー」	
19	火	白飯	牛乳	ピリ辛チキン 焼きビーフン みそワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ハム あさり	ごはん ごま油 かたくり粉 さとう 小麦粉 ビーフン 油 ワンタン	しょうが にんじん もやし にんにく いら しめじ キャベツ 干しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	676 Kcal 28 g 20 g	
20	水	白飯	牛乳	ホキの色づけ れんごんのきんぴら かきたま汁	牛乳 たまご ホキ ぶた肉 かまぼこ	ごはん かたくり粉 米粉 ごま油 油 ごま さとう	れんごん 玉ねぎ にんじん えのき つきこんにやく 小松菜 いんげん	622 Kcal 27 g 19 g	
21	木	セルフサンド	牛乳	ハンバーグ サラダピスタ じゃがいものスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ハンバーグ マヨネーズ とり肉	ごまパンズ じゃがいも さとう 小麦粉 マカロニ	玉ねぎ にんじん パセリ ホールコーン キャベツ 大根 きゅうり しめじ	628 Kcal 26 g 23 g	
22	金	白飯	牛乳	さんまのごまみそ煮 やさしいゆかり和え 根菜汁	牛乳 うすあげ さんま みそ とり肉	ごはん さとう ごま さとも	ねぎ にんじん しょうが 大根 白菜 ごぼう きゅうり えのき	601 Kcal 26 g 18 g 和食の日(24日)	
25	月	白飯	牛乳	春巻き やさしいのピリ辛 肉団子のスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん さとう はるまき かたくり粉 油 ごま油	キャベツ しょうが きゅうり ねぎ 干しいたけ にんじん たけのこ水に にんにく 白菜	625 Kcal 21 g 23 g	
26	火	白飯	牛乳	三味焼き はりはり和え いもっこ煮	牛乳 さつまあげ 牛肉	ごはん ごま油 さとう さとも 油 ごま	ねぎ にんじん にんにく きゅうり しょうが 干しいたけ 切干大根 こんにやく	609 Kcal 24 g 17 g	
27	水	白飯	牛乳	豚肉のりんごソース 赤かぶの甘酢和え せんべい汁	牛乳 ぶた肉 塩こんぶ とり肉	ごはん かたくり粉 米粉 かやきせんべい 油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご ごぼう 赤かぶ 大根 きゅうり しめじ	664 Kcal 26 g 21 g 世界遺産「白神山」	
28	木	すし飯	牛乳	さばそぼろ丼 ごまお和え 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 とうふ さばオイル缶 みそ レンズ豆 大豆ペースト あつやきたまご	すし飯 ごま 油 さとう ごま油	しょうが フロッコリー にんじん 玉ねぎ 枝豆 なめこ キャベツ 小松菜	639 Kcal 25 g 22 g	
29	金	ナン	牛乳	キーマカレー やさしいスープ フルーツのカッテージチーズ和え	牛乳 カッテージチーズ ぶた肉 とり肉 レンズ豆	ナン じゃがいも 油 生クリーム	にんにく 大根 もも缶 しょうが キャベツ パイン缶 玉ねぎ 小松菜 にんじん みかん缶	715 Kcal 32 g 25 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

