



11月学校給食献立表

白山市立蕪城小学校

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 行食等
3	月			文化の日								
4	火	白飯(増)	牛乳	そぼろ丼 とり野菜汁		牛乳 ぶた肉 みそ いり卵	とり肉 もめんどうふ 大豆	白飯 油 さとう マロニー	ごま油 油 さとう	にんじん しょうが えだまめ ねぎ はくさい	りょくとうもやし えのきたけ ねぎ にんにく	646 Kcal 30 g 22 g
5	水	白飯	牛乳	魚のから揚げ 野菜のおかか和え 豚大根		牛乳 ふくらぎ かつおぶし ぶた肉	うずらたまご	白飯 さとう 米粉 かたくり粉	あぶら	こまつな キャベツ にんじん しょうが	さやいんげん だいこん こんにゃく	648 Kcal 27 g 26 g
6	木	白飯(減)	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆ラーメン		牛乳 ぶた肉 赤だしみそ もめんどうふ	大豆	白飯 はるまき あぶら さとう	ごま油 ラーメン かたくり粉	にんじん りょくとうもやし たまねぎ こまつな ねぎ しょうが	干しいたけ たまねぎ たけのこ	708 Kcal 25 g 27 g
7	金	白飯	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 車麩の卵とじ		牛乳 たいす とり肉 たまご		白飯 米粉 あぶら さつまいも	水あめ さとう ごま かたくり粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ しらたき	こまつな	615 Kcal 25 g 19 g いい歯の日
10	月	白飯	牛乳	鶴のソース煮 白菜のこんぶ和え 厚揚げのみそ汁		牛乳 さば こんぶ ぶた肉	あつあげ みそ	白飯 さとう ごま油 ごま		しょうが はくさい きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	603 Kcal 27 g 23 g
11	火	鶏ごぼうご飯	牛乳	大学いも かきたま汁		牛乳 ふかし きぬごしどうふ たまご	とり肉	さくらむぎ飯 ごま油 さとう さつまいも	水あめ あぶら かたくり粉 ごま	しょうが にんじん ごぼう えだまめ	たまねぎ えのきたけ 糸みつば	626 Kcal 21 g 19 g
12	水	白飯	牛乳	堅とうふカツ ごまだれ ちりめんじやこのサラダ 白山汁		牛乳 堅とうふ しらず干し ぶた肉	うすあげ	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	さとう ごま ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ だいこん はくさい	603 Kcal 21 g 20 g
13	木	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン コーンサラダ クラムチャウダー		牛乳 とり肉 ベーコン あさり	スキムミルク	白飯 米粉 かたくり粉 あぶら	バター さとう 生クリーム じやがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	コーン たまねぎ	664 Kcal 29 g 22 g
14	金	白飯	牛乳	そぼろッコリー丼 さつま汁		牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	とり肉 大豆	白飯 あぶら さとう ごま	さつまいも ごま油	しょうが にんじん プロッコリー	ねぎ だいこん	599 Kcal 27 g 17 g 白山めぐみん給食
17	月	中島菜チャーハン	牛乳	春雨キムチスープ		牛乳 たまご ぶた肉 ベーコン	あさり	むぎ飯 あぶら さとう ごま	ごま油 はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ	なかじまな キムチ はくさい ねぎ	600 Kcal 21 g 23 g
18	火	白飯	牛乳	三味焼き 切干だいこんとひじきのごママヨ和え 芋煮		牛乳 さつまあげ ひじき ぶた肉		白飯 あぶら さとう さとう	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	ねぎ にんにく にんじん さとう	だいこん こんにゃく コーン 切り干し大根	596 Kcal 21 g 18 g
19	水	白飯	牛乳	チキン南蛮タルタルソース プロッコリーのごましょ和え 豆腐とわかめのみそ汁		牛乳 とり肉 たまごスフレッド 豆乳	わかめ きぬごしどうふ みそ	白飯 てんぶら粉 あぶら さとう	卵なしマヨネーズ ごま ごま油	キャベツ プロッコリー	えのきたけ ねぎ バセリ	615 Kcal 27 g 22 g
20	木	白飯	牛乳	ちくわのカレー揚げ ねんがんのきょうだいきんぴら こぎつねみそ汁		牛乳 ちくわ ツナ とり肉	うすあげ みそ	白飯 てんぶら粉 あぶら さつまいも	さとう ごま ごま油	にんじん ごぼう じらたき	ねぎ だいこん はくさい	611 Kcal 22 g 19 g おはなし給食
21	金	まごわやさしい給食 カリカリ大豆 わかめごはん	牛乳	ししゃものフライ 即席漬け のつべいうどん		牛乳 子持ししゃも とり肉	わかめ さとう ごま	白飯 米粉 あぶら てんぶら粉	パン粉 さといも かたくり粉 うどん	キャベツ きゅうり にんじん ふくじんづけ	ねぎ だいこん 干しいたけ	612 Kcal 23 g 18 g まごわやさしい献立
24	月	勤労感謝の日振替休日										
25	火	白飯	牛乳	豆腐のミートグラタン ABCスープ		牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	とり肉 大豆 とうふ ベーコン	白飯 あぶら さとう マカロニ	パン粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト	セロリ えのきたけ キャベツ	624 Kcal 27 g 21 g 5年給食なし
26	水	白飯(減)	牛乳	コムタム ベトナム風サラダ フォーガー		牛乳 ぶた肉 ロースハム とり肉	あぶら バター 米粉 かたくり粉	あぶら バター はちみつ フォー	卵なしマヨネーズ さとう レモン	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	にんじん こねぎ きゅうり りょくとうもやし	629 Kcal 24 g 24 g ジオパーク献立
27	木	白飯	牛乳	魚のソースカツ シーザーサラダ ボトフ		牛乳 ホキ ベーコン チーズ	豆乳 とり肉	白飯 てんぶら粉 パン粉 あぶら	卵なしマヨネーズ さとう じやがいも レモン	キャベツ にんじん きゅうり レモン	たまねぎ だいこん さやいんげん	686 Kcal 27 g 23 g
28	金	麦飯(増)	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト		牛乳 ぶた肉 スキムミルク チーズ	ヨーグルト じゃがいも あぶら ゼリー	むぎ飯 カレールウ ゼリー こむぎこ	バター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト みかん缶 バイン缶 もも缶	726 Kcal 21 g 23 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おります。

食塩量 11月 平均2.1g



