

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		
		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		たんぱく質		
2	月	白飯	牛乳	さんまのごまみそ煮 れんこんのきんぴら かきたま汁			牛乳 さんま みそ ぶた肉	かまぼこ たまご	ごはん さとう ごま ごま油	ねぎ しょうが れんこん にんじん	こんにゃく いんげん 玉ねぎ えのき	小松菜 658 31 21 Koal g g		
3	火	 文化の日										Koal g g 文化の日		
4	水	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 ギョーザ ぶた肉 みそ		ごはん さとう ごま油 ラーメン	かたくり粉	にんじん もやし 小松菜 しょうが	にんにく たけのこ水に 玉ねぎ ねぎ	681 25 22 Koal g g	
5	木	コッペパン	牛乳	鮭の香草パン粉焼き スイートポテトサラダ きのこのスープ いちごジャム			牛乳 さけ ベーコン ヨーグルト	とうにゅう 白いんげん	コッペパン 生クリーム オリーブ油 さつまいも	マヨネーズ とり肉 油 米粉 バター パン粉	玉ねぎ きゅうり にんじん しめじ	しいたけ エリンギ	666 31 23 Koal g g おはなしからとびだしたりようり	
6	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 ぶた肉 ハム	あつあげ みそ あさり	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん きゅうり	ホールコーン 玉ねぎ こまつな	673 30 23 Koal g g	
9	月	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン にんじんグラッセ 豆乳みそ汁			牛乳 とり肉 ぶた肉 うすあげ	みそ とうにゅう	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油	バター パン粉	しょうが にんじん ホールコーン 大根	なめこ ねぎ 小松菜	625 27 21 Koal g g 白山めぐみん給食	
10	火	白飯	牛乳	里芋コロッケ 青菜のチーズ和え いなりうどん			牛乳 チーズ うすあげ かまぼこ		ごはん さといもコロッケ 油 さとう	うどん	小松菜 もやし ねぎ 玉ねぎ	にんじん	656 24 20 Koal g g	
11	水	麦飯（増）	牛乳	ハッシュドビーフ フルーツ和え			牛乳 牛肉 みそ		麦ごはん じゃがいも 小麦粉 バター	さとう 生クリーム 油 ゼリー	玉ねぎ しめじ グリーンピース みかん缶	パイ缶 もも缶 りんご	777 19 22 Koal g g	
12	木	白飯	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト オニオンスープ ふりかけ			牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	ひじきふりかけ	ごはん 生クリーム パン粉 米粉 オリーブ油 バター	玉ねぎ パセリ ミニトマト にんじん	小松菜		682 23 21 Koal g g	
13	金	白飯	牛乳	酢豚 コーンかきたまスープ			牛乳 ぶた肉 たまご		ごはん かたくり粉 小麦粉 油	じゃがいも さとう ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ水に	干しいたけ ねぎ ピーマン えのき ホールコーン クリームコーン	665 24 20 Koal g g	
16	月	白飯	牛乳	ハタハタ米粉揚げ 小松菜の磯香和え すき焼き風煮			牛乳 ハタハタ うすあげ 牛肉	やきどうふ のり	ごはん 米粉 油 さとう	くるまふ	えのき 小松菜 もやし 白菜	しらたき ねぎ	613 25 20 Koal g g	
17	火	白飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ おでん みかん			牛乳 大豆 かえり干し ちくわ	うずらたまご	ごはん 米粉 油 さとう	さといも ごま	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく	みかん	716 29 24 Koal g g	
18	水	さくら飯	牛乳	鶏ごぼうごはん 三味焼き 白菜のゆかり和え なめこのみそ汁			牛乳 とり肉 さつまあげ わかめ	あつあげ みそ	さくらめし 油 さとう		ごぼう にんじん しょうが 枝豆 ねぎ きゅうり	にんにく しょうが 白菜 白菜	なめこ ねぎ	607 26 17 Koal g g
19	木	白飯	牛乳	手作りハンバーグ クリームポテト ベーコンとキャベツのスープ			牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	とうにゅう ベーコン	ごはん パン粉 さとう じゃがいも	バター	ソーセージ パセリ にんじん 玉ねぎ	キャベツ ホールコーン 小松菜		679 27 21 Koal g g
20	金	麦飯（増）	牛乳	めぐみん給食 「ブロッコリー」 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 ツナ		麦ごはん じゃがいも バター 小麦粉	カレールー さとう 油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	ブロッコリー キャベツ		733 27 24 Koal g g 白山めぐみん給食
23	月	 勤労感謝の日										Koal g g 勤労感謝の日		
24	火	白飯	牛乳	鯖の竜田揚げ ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁			牛乳 さば ひじき さつまあげ	とり肉 うち豆 みそ	ごはん かたくり粉 米粉 油	さとう ごま さといも	しょうが こんにゃく にんじん 大根	ごぼう えのき	641 27 21 Koal g g 和食の日	
25	水	白飯	牛乳	エビチリ ポイロカレー 肉団子のスープ			牛乳 えび天ぷら ぶた肉 とり肉		ごはん 油 さとう かたくり粉		にんにく しょうが 玉ねぎ ブロッコリー	ねぎ にんじん たけのこ水に 白菜	干しいたけ チンゲンサイ	605 24 19 Koal g g
26	木	白飯	牛乳	ハーブチキン 大根サラダ クラムチャウダー			牛乳 とり肉 ハム あさり	ベーコン	ごはん オリーブ油 油 さとう	じゃがいも 米粉 バター 生クリーム	パセリ バジル にんにく 大根	きゅうり 玉ねぎ にんじん		647 27 21 Koal g g
27	金	ナン	牛乳	キーマカレー 野菜スープ フルーツヨーグルト			牛乳 ぶた肉 とり肉 ヨーグルト		ナン じゃがいも 油 カレールー		にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	大根 キャベツ 小松菜 みかん缶	パイ缶 もも缶 バナナ	663 29 19 Koal g g
30	月	ケチャップライス	牛乳	チキンピラフ ファルファッレのサラダ かぼちゃスープ			牛乳 とり肉 ツナ		ケチャップライス 油 マカロニ さとう	バター 米粉 生クリーム	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ さとう	きゅうり 赤ピーマン かぼちゃ かぼちゃペースト	660 23 20 Koal g 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。

