



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	飲食物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をとどのえる		脂質		
1	水	白ごはん	牛乳	いわしのサクサク揚げ キャベツのサラダ 豚大根	牛乳 いわし ロースハム ぶた肉	白ごはん あぶら ごま油 さとう	キャベツ だいこん にんじん きゅうり さやいんげん しょうが	639 Kcal 27 g 22 g			
2	木	すし飯	牛乳	手巻き寿司 とり野菜汁	牛乳 ウインナー チーズ まぐろオイルづけ	とり肉 もめんどうふ のり みそ	すし飯 たまごなしマヨネーズ マロニー ごま油	643 Kcal 29 g 24 g			
3	金	文化の日							Kcal g		
6	月	麦ごはん(増)	牛乳	ホークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも あぶら バター	ごまぎこ カレールー ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	みかん缶 パン缶 もも缶	738 Kcal 22 g 23 g	
7	火	白ごはん(減)	牛乳	ホークシウマイ 切り干しだいごんの中華漬物 担々麺	牛乳 シウマイ しおこんぶ ぶた肉	みそ 白ごはん さとう ごま油 デミラーメン	ごま あぶら	きりぼしだいごん にんじん きゅうり ねぎ もやし	にんにく しょうが ホールコーン チンゲンサイ	669 Kcal 26 g 24 g	
8	水	白ごはん	牛乳	竹輪チーズフライ れんこんのかみかみサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 ちくわ チーズ ひじき	ロースハム とり肉 うすあげ	白ごはん じゃがいも たまごなしマヨネーズ パン粉 あぶら ごま油 ごま	れんこん きゅうり にんじん ごぼう	えのきたけ ねぎ	654 Kcal 23 g 23 g	
9	木	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	麦ごはん あぶら さとう かたくりこ	ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン	キャベツ キムチ こまつな にら ホールコーン	612 Kcal 26 g 19 g	
10	金	麦コッペパン	牛乳	いちごジャム 鮭のグラタン(ロヒラータッコ) ポテトソーセージスープ	牛乳 さけ チーズ ウインナー	米粉 パン粉 じゃがいも バター マカロニ 生クリーム	たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ にんじん	596 Kcal 32 g 24 g			
13	月	わかめごはん	牛乳	魚のカップ焼き ごま酢あえ けんちん汁	牛乳 わかめ ホキ みそ	うすあげ とり肉 もめんどうふ みそ	麦ごはん さとう ごま たまごなしマヨネーズ ごま油	たまねぎ だいこん もやし きゅうり にんじん ねぎ	629 Kcal 29 g 21 g		
14	火	白ごはん	牛乳	ケンザッキーチキン 青菜のチーズおかか和え グラムチャウダー	牛乳 わかつめ チーズ	ベーコン あさり	白ごはん じゃがいも こめこ あぶら さとう	しょうが にんじん けんぎきなんぼ キャベツ こまつな	679 Kcal 26 g 27 g		
15	水	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 牛肉の卵とじ みかん	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 牛肉	たまご	白ごはん さとう あぶら さつまいも	ごま ごま油	たまねぎ にんじん たけのこみずに ごんにやく 干しいたけ	676 Kcal 27 g 21 g	
16	木	白ごはん	牛乳	揚げだし豆腐の肉みそあんかけ 白菜のこんぶ和え 沢煮椀	牛乳 みずきりどうふ とりにく 大豆ミート	みそ 塩こんぶ ぶた肉 大豆ミート	白ごはん ごま こめこ あぶら さとう	たまねぎ きゅうり しょうが にんじん ごんにやく はくさい みつば	きゅうり たけのこみずに	611 Kcal 27 g 23 g	
17	金	白ごはん	牛乳	そぼろツッコーり めった汁	牛乳 ぶた肉 牛肉 大豆ミート	ひじき みそ うすあげ	白ごはん あぶら さとう ごま	さつまいも	しょうが だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー たまねぎ	612 Kcal 27 g 21 g	
20	月	さくら飯(減)	牛乳	五目チャーハン 春巻き 豆乳みそスープ	牛乳 ぶた肉 ダイスタまご はるまき	とり肉 みそ 豆乳	さくら麦ごはん さとう あぶら ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこみずに にんにく	はくさい えのきたけ ねぎ にんにく	654 Kcal 21 g 26 g	
21	火	白ごはん	牛乳	さかなフライ ブロッコリーとキャベツのサラダ おだんごスープ	牛乳 とびうおフライ 牛肉 ぶた肉	大豆ミート	白ごはん さとう あぶら ごま油	じゃがいも バター	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	617 Kcal 25 g 19 g	
22	水	白ごはん	牛乳	三味焼き 切干大根のサラダ 芋煮 カップでヤクルト	牛乳 さつまいも キャベツ キャベツ 牛肉	カップでヤクルト	白ごはん あぶら さとう ごま油	ごま さといも	ねぎ にんにく しょうが ホールコーン きりぼしだいごん	にんじん まいたけ きゅうり ごんにやく	714 Kcal 27 g 25 g
23	木	勤労感謝の日							Kcal g		
24	金	白ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 大豆とひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	牛乳 いわし 大豆 ひじき	さつまいも うすあげ みそ	白ごはん さとう あぶら ごま	ごま油 さつまいも	しょうが ごんにやく ねぎ さやいんげん れんこん たまねぎ えのきたけ	621 Kcal 28 g 16 g	
27	月	白ごはん	牛乳	カリカリベーコンサラダ ビーフシチュー	牛乳 ベーコン 牛肉	大豆ミート	白ごはん さとう あぶら ごま油	じゃがいも バター 生クリーム	キャベツ ニンジン トマト きゅうり さやいんげん たまねぎ にんにく	672 Kcal 20 g 26 g	
28	火	白ごはん	牛乳	きょうざ パンサンスー 八宝菜	牛乳 きょうざ ロースハム ぶた肉	あさり うずらたまご	白ごはん さとう あぶら ごま油	さとう あぶら かたくりこ ごま	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しょうが たけのこみずに ねぎ もやし	はくさい 干しいたけ	651 Kcal 23 g 24 g
29	水	特別栽培米	牛乳	さばのソース煮 ブロッコリーのごましお和え きなめりなめこのみそ汁	牛乳 さば あつあげ わかめ	みそ	白ごはん さとう ごま油 ごま	ごま	しょうが だいこん キャベツ きなめりなめこ ブロッコリー ねぎ にんじん	624 Kcal 26 g 25 g	
30	木	特別栽培米	牛乳	鶏のから揚げ 野菜のピリ辛 豆腐のみそ汁	牛乳 とりにく あられふかし みそ	きぬごしどうふ	白ごはん ごま油 さとう かたくりこ あぶら	ごま油 さとう	しょうが たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	594 Kcal 24 g 21 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。

食塩量 11月平均2.4g