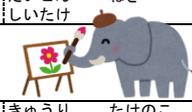


日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		脂質	行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ にんじんのきんぴら かき玉汁			とり肉 ふた肉 ふかし たまご もめんどう うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ えだまめ しょうが ごぼう	米 さとう パン粉 かたくりこ こんにやく	あぶら ごま油 ごま	650 Kcal 30 g 19 g		
2	火	白ごはん	牛乳	白身魚のトマトグリル クリームポテト 豆乳スープ			ホキ ふた肉 うすあげ みそ 豆乳	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ だいこん しいたけ	はくさい なめこ ねぎ	米 じゃがいも	オリーブ油 バター	690 Kcal 32 g 19 g	
3	水	文化の日 													
4	木	白ごはん	牛乳	春巻き パンサンスー 八宝菜			ロースハム ふた肉 あさり うすらたまご するめいか	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ はくさい	米 かつくり はるまき はるさめ さとう	あぶら ごま油	736 Kcal 25 g 27 g	
お祭り給食 徳島県 「阿波踊り」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。															
5	金	いり飯	牛乳	鴨門の塩から揚げ わかめときゅうりのピリ辛和え なると金時のみそ汁			ちくわ うすあげ みそ とり肉	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが しめじ にんにく だいこん	きゅうり キャベツ たまねぎ	米 さとう こんにやく こむぎこ かつくり	あぶら ごま油	636 Kcal 24 g 20 g お祭り献立	
8	月	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゴマドレ和え 肉じゃが			ちくわ かつおぶし 牛肉	牛乳 あおのりこ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	ブロッコリー きゅうり コーン しょうが	しょうが たまねぎ	米 さとう てんぷらこ こんにやく じゃがいも	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま	721 Kcal 25 g 24 g	
白山めぐみん給食 「はくさい」 白山市 吉田農場さん															
9	火	ピザトースト	牛乳	コールスローサラダ はくさいのクリーム煮 			ベーコン とり肉 あさり	牛乳 チーズ	トマト 青ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	はくさい 	パン さとう さつまいも こめこ 生クリーム	オリーブ油 あぶら バター 生クリーム	612 Kcal 26 g 23 g	
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま和え カレーうどん			うすあげ ごま和え 牛肉	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ ねぎ		米 さとう てんぷらこ パンこ うどん	あぶら ごま カレーウ	716 Kcal 25 g 23 g	
5年生が収穫した「もち米」が入っています。自然の恵みに感謝していただきます。															
11	木	中華おこわ	牛乳	ハムときくらげの中華サラダ コーンかき玉スープ りんごゼリー 			焼きふた ロースハム とり肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ きくらげ たけのこ きゅうり えだまめ たまねぎ りょくとうもやし	きくらげ きゅうり たまねぎ コーン	米 さとう もち米 かたくりこ ゼリー	ごま油 ごま あぶら	616 Kcal 25 g 16 g	
12	金	白ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁			とり肉 みそ ロースハム あつあげ だいずペースト	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん なめこ		米 さとう 水あめ かたくりこ じゃがいも	卵なしマヨネーズ	718 Kcal 29 g 27 g	
15	月	鉄骨ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ブロッコリーのツナ和え 豚汁			あさり とり肉 ツナ みそ ふた肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ コーン たまねぎ	だいこん ごぼう なめこ ねぎ	米 麦 かたくりこ さとう さつまいも	あぶら	722 Kcal 31 g 24 g	
16	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 おでん みかん			だいず あつあげ さつまあげ うすらたまご	牛乳 かえりぼし	にんじん	だいこん みかん		米 さとう かたくりこ さとう 水あめ こんにやく	あぶら ごま	694 Kcal 29 g 20 g	
17	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁			さば もめんどう とり肉 みそ 赤だしみそ うすあげ	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	ねぎ しょうが りょくとうもやし ごぼう	干しいたけ	米 さとう こんにやく	ごま ごま油	712 Kcal 30 g 27 g	
18	木	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ れんこんサラダ 卵とじ			ロースハム とり肉 たまご	牛乳 はたはた	にんじん こまつな	れんこん きゅうり たまねぎ たけのこ	干しいたけ	米 こめこ くるまふ さとう かたくりこ	あぶら 卵なしマヨネーズ ごま	696 Kcal 28 g 24 g	
19	金	麦ごはん	牛乳	豆のドライカレー フルーツヨーグルト			牛肉 ふた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが ごぼう ひよこ豆 たまねぎ	レンズ豆 みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも	あぶら カレールウ	730 Kcal 24 g 19 g	
お話し給食 「ぎょうれつのできるレストラン」 お話に登場する料理を給食で再現します。お話しの内容も紹介します。															
22	月	コッペパン	牛乳	いちごジャム レストラン特製トマトスパゲティ 野菜スープ かんたんスイートポテト			ベーコン ふた肉	牛乳 チーズ	トマト パジャル にんじん パセリ	にんにく えのきだけ たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ	えのきだけ キャベツ	コッペパン スパゲッティ さつまいも さとう ジャム	オリーブ油 バター	578 Kcal 20 g 19 g 絵本の料理	
23	火	勤労感謝の日 													
11月24日は「いいにほんしょくのひ = 和食の日」 『ま・ご・わ・や・さ・しい』を見つけましょう。															
24	水	大豆ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ひじきとれんこんのいり煮 めった汁			だいず さけ みそ さつまあげ ふた肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう なめこ ねぎ	 11月24日は「和食の日」	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも しおこうじ	あぶら ごま油 ごま	608 Kcal 29 g 16 g 和食の日	
25	木	白ごはん	牛乳	うすらたまごフライ ゆかり和え ふた肉と大根の中華風煮物			うすらたまご ふた肉 ちくわ	牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ねぎ だいこん	米 さとう こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら ごま油	664 Kcal 23 g 22 g	
26	金	すしごはん	牛乳	手巻きすし とりだんご汁			たまご ツナ ウィンナー 大豆ミート とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり しょうが ねぎ はくさい	えのきだけ にんにく	米 かたくりこ	卵なしマヨネーズ ごま油	662 Kcal 29 g 23 g	
29	月	白ごはん	牛乳	焼きギョウザ 野菜のピリ辛和え 味噌ラーメン			ぎょうざ ふた肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり にんにく しょうが	りょくとうもやし キャベツ コーン ねぎ	米 麦 ラーメン さとう	ごま油 あぶら	651 Kcal 23 g 17 g	
30	火	白ごはん	牛乳	ピーズサラダ ビーフシチュー			ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく		米 じゃがいも エゴマ油 いんげん豆 マカロニ さとう こむぎこ	オリーブ油 あぶら デミグラスソース バター	720 Kcal 22 g 22 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、食品の栄養的な動きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



食塩相当量	月平均	2.5 g
-------	-----	-------