

11月 学校給食献立表

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 脂質 行事食等		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる					ねつ・ちからになる	
								1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	すしごはん	牛乳	手巻きすし 沢煮焼			たまご ウィンナー ツナ 豚肉	牛乳 のり	にんじん 糸みつば	きゅうり だいこん たけのこ えのきだけ		米	マヨネーズ	614 Kcal 25 g 24 g		
2	木	麦ごはん	牛乳	ミートボールのハヤシライス フルーツ杏仁			豚肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト(缶) パセリ	たまねぎ マッシュルーム みかん缶 パイン缶	もも缶	米 麦 パン粉 さとう	サラダ油 バター 生クリーム デミグラスソース ハヤシルー	766 Kcal 22 g 25 g		
3	金	 文化の日 														
6	月	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 海苔のナムル スンドゥブ			鶏肉 たまご 豚肉 豆腐	牛乳 チーズ のり	青ピーマン にんじん こまつな にら	にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ キムチ	もやし えのきだけ はくさい キムチ	米 さとう はちみつ	ごま サラダ油 ごま油	615 Kcal 32 g 20 g		
7	火	白ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 切り干しだいこんの中華漬物 担々麺			シュウマイ 豚肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	きりほしだいこん しょうが コーン ねぎ にんにく	しょうが コーン もやし	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま サラダ油	684 Kcal 26 g 24 g		
8	水	鉄骨ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ れんこんサラダ とりごぼう汁			あさり 鶏肉 みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ 手持ししゃも	にんじん	しょうが れんこん きゅうり えだまめ にんにく	ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	米 麦 さとう パン粉	ごま 大豆油 マヨネーズ	602 Kcal 23 g 20 g		
9	木	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 車麩の卵とじ みかん			大豆 鶏肉 たまご	牛乳 かえりぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ みかん	こんにゃく	米 車ぶ さつまいも 水あめ さとう かつくりこ	大豆油 ごま	653 Kcal 29 g 17 g		
旅する給食・「フィンランド」北欧の国々の一つで童話のムーミンやサンタクロースのふるさとでも有名です。フィンランドでは、牛乳や乳製品がよく食べられています。																
10	金	麦コッペパン	牛乳	鮭のグラタン ペルナムッシュ シズコンマツカラケイト ジャム			さけ 豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ コーン セロリ	キャベツ だいこん	コッペパン 米粉 パン粉 じゃがいも ジャム	サラダ油 バター オリーブ油	682 Kcal 35 g 29 g		
13	月	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め コーンかきたまスープ 柿			豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ コーン 甘がき	米 麦 さとう	サラダ油 ごま油	614 Kcal 25 g 18 g		
14	火	こぎつねごはん	牛乳	ちくわの天ぷら ごぼうサラダ すまし汁			うすあげ ちくわ 豆腐 あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう	えだまめ ごぼう きゅうり コーン	えのきだけ こんにゃく	米 麦 さとう	大豆油 マヨネーズ	601 Kcal 23 g 22 g		
15	水	白ごはん	牛乳	魚のタルタルマスタード焼き じゃがいものきんぴら なめこ汁			ホキ たまご あつあげ みそ 大豆ペースト さつまあげ	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ だいこん 木海なめこ ねぎ	こんにゃく	米 かつくりこ じゃがいも さとう	マヨネーズ サラダ油 ごま	622 Kcal 27 g 21 g		
16	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト			豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もも缶 パイン缶 りんご	米 麦 じゃがいも こむぎこ	サラダ油 バター カレールー	735 Kcal 22 g 23 g		
17	金	白ごはん	牛乳	ケンザッキーチキン ブロッコリーのおかか和え 豆乳汁			鶏肉 豆乳 かつおぶし 豚肉 みそ うすあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ だいこん 干しいたけ	たまねぎ ねぎ	米 米粉 さとう	大豆油	604 Kcal 32 g 19 g		
20	月	白ごはん	牛乳	ミートグラタン にんじんグラッセ コンソメジュリアン			牛肉 豚肉 大豆ミート ベーコン	牛乳 チーズ	トマト(缶) にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン セロリ	キャベツ	米 パスタ パン粉	サラダ油 デミグラスソース バター オリーブ油	681 Kcal 25 g 22 g		
21	火	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポトフ ヨーグルト			ロースハム ツナ 豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	だいこん	食パン 米粉 さとう じゃがいも	バター サラダ油	669 Kcal 33 g 27 g		
絵本の料理・「おだんごスープ」おじいさんにとって、おばあさんとの楽しい思い出がいっぱいあった「おだんごスープ」を作ろうとしますが、なかなか思い出の味になりません。																
22	水	白ごはん	牛乳	さといもコロッケ ブロッコリーとキャベツのサラダ おだんごスープ			ハム 豚肉 鶏肉 大豆ミート	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ はくさい		米 パン粉 さといもコロッケ さとう じゃがいも	大豆油 サラダ油 バター	611 Kcal 23 g 18 g		
23	木	 勤労感謝の日 														
24	金	さつまいも おこわ	牛乳	ぶりの照り焼き ひじきとれんこんのいり煮 豆腐のみそ汁			ぶり 大豆 さつまあげ 豆腐 うすあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが れんこん たまねぎ えのきだけ	ねぎ	米 もち米 さつまいも さとう かつくりこ 水あめ	大豆油 ごま サラダ油 ごま油	680 Kcal 30 g 24 g		
27	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛和え 八宝菜			豚肉 あさり はるまき するめいか うずらたまご	牛乳	にんじん	もやし きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい	米 さとう かつくりこ	大豆油 ごま油 サラダ油	671 Kcal 23 g 27 g		
28	火	白ごはん	牛乳	鶏照り焼き丼 昆布和え あつあげと小松菜のみそ汁			鶏肉 かつおぶし あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	キャベツ	米 米粉 かつくりこ さとう じゃがいも	大豆油 サラダ油 ごま	674 Kcal 35 g 20 g		
29	水	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ゆかり和え おでん			豚肉 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが キャベツ きゅうり だいこん	こんにゃく	米 さとう さといも かつくりこ		639 Kcal 29 g 23 g		
30	木	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁			さば 鶏肉 みそ 豆腐 赤だしみそ うすあげ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが もやし だいこん	ごぼう えのきだけ こんにゃく	米 さとう	ごま ごま油	638 Kcal 27 g 24 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。																
※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。																
塩分相当量 月平均 2.5g																

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。