

## 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			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	ち・にく・ほねになる	体のちょうしきととのえる	ねつ・ちからになる	行事食等	1群	2群	3群	4群	5群	6群
3	月														
4	火	白ごはん	牛乳	ギョーザ のりともやしの中華あえ 八宝菜	ぎょうざ ロースハム ぶた肉 あさり いか うずら卵	牛乳 のり	こまつな にんじん	りょくとうもやし しようが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ はくさい	米 さとう かたくり粉	ごま油 ごま油	617	Kcal 27 g 20 g		
5	水	白ごはん	牛乳	チキン南蛮タルタルソース ポイルキヤベツ なめこ汁	とり肉 もめんどうふ うすあげ 大豆 みそ たまご	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん なめこ ねぎ	米 てんぶら粉 さとう	油 ごま油	656	Kcal 38 g 22 g	5年生の新米給食		
6	木	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	とり肉 ぶた肉 ロースハム もめんどうふ あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ	えのきたけ だいこん かたくり粉 じやがいも	米 パン粉 かたくり粉	たまごなしマヨネーズ	656	Kcal 29 g 24 g	県駅伝	
7	金	そぼろどん	牛乳	豚肉とごぼうのみそ汁 大学芋	とり肉 たまご 大豆 ぶた肉 みそ もめんどうふ	牛乳	にんじん	しようが ごぼう えだまめ こんにゃく えのきたけ	ねぎ えだまめ さつまいも	米 さとう さとう 水あめ かたくり粉	油	733	Kcal 29 g 25 g		
10	月	五目チャーハン	牛乳	ゴマドレ和え 中華たまごスープ	ぶた肉 たまご とり肉 きぬこ どうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	りょくとうもやし ぶなしめじ たまご	米 麦 さとう かたくり粉	油 ごま油 ごま	611	Kcal 27 g 24 g		
11	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく しうが りんご	パイン缶 もも缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールウ	702	Kcal 21 g 22 g		
12	水	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポークピーンズ	ロースハム まぐろオイルづけ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく もも缶 ひよこ豆 レンズ豆 じやがいも	食パン はちみつ 米粉 さとう ひよこ豆 レンズ豆 はちみつ	バター オリーブ油	627	Kcal 30 g 24 g		
13	木	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 ごま酢和え みそけんちん汁	さば とり肉 もめんどうふ みそ さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	りょくとうもやし しうが だいこん ごぼう	こんにゃく ねぎ	米 さとう	ごま油 ごま	617	Kcal 30 g 22 g		
14	金	白ごはん	牛乳	フライドチキン プロッコリーのサラダ 白菜のクリーム煮	とり肉 ロースハム ぶた肉 あさり	牛乳	プロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ トマト はくさい	バター 生クリーム さとう	米 米粉 かたくり粉 さとう	油 バター オリーブ油	672	Kcal 31 g 25 g	めぐみん給食(アロコロ)	
17	月	白ごはん	牛乳	魚のピザ焼き 大根ソテー めった汁	さけ ベーコン みそ ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ こんにゃく ねぎ	こんにゃく にんにく ねぎ	米 さとう さとう さつまいも	油 オリーブ油	652	Kcal 30 g 21 g		
18	火	白ごはん	牛乳	チキンチャップ 白菜のサラダ クリームシチュー	とり肉 ぶた肉 ロースハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム はくさい きゅうり	にんにく	米 じゃがいも 米粉 さとう 小麦粉	油 バター	722	Kcal 41 g 24 g		
19	水	白ごはん	牛乳	コムタム ペトナム風サラダ フォー	ぶた肉 ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ にんにく しうが だいこん	きゅうり りょくとうもやし レモン	米 フォー 米粉 さとう かたくり粉 はちみつ	油 バター	779	Kcal 34 g 35 g	ジオパーク給食(ペトナム)	
20	木	白ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め わかめスープ ヨーグルト	ぶた肉 牛肉 きぬこ どうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ しうが キヤベツ キムチ	えのきたけ ねぎ にんにく	米 さとう かたくり粉	ごま油	632	Kcal 25 g 20 g		
21	金	こぎつねごはん	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 白菜のみそ汁	ちくわ まぐろオイルづけ うすあげ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき たまねぎ えのきたけ	えだまめ ねぎ はくさい	米 麦 さとう てんぶら粉	油 ごま油 ごま	638	Kcal 24 g 24 g		おはなしからとびだしたりょうり
24	月														
25	火	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ひじきとれんこんのいり煮 のっぺい汁	さば みそ ちくわ とり肉 だいす うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ねぎ しうが れんこん はくさい	ごぼう ぶなしめじ ねぎ	米 さとう さといも かたくり粉	油 ごま油 ごま	765	Kcal 42 g 31 g		和食の日
26	水	白ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 大根の中華あえ 担々麺	シュウマイ ぶた肉 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	だいこん きゅうり ねぎ	しうが コーン にんにく	米 さとう ラーメン	ごま油 ごま 油	689	Kcal 26 g 24 g		
27	木	白ごはん	牛乳	白山ひめ鮎焼き ごま和え カレーうどん	あゆ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ しうが たまねぎ ねぎ	米 うどん かたたりこ さとう	油 ごま カレールウ	638	Kcal 32 g 18 g	白山ひめ鮎給食		
28	金	梅ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 ぶた大根 りんご	だいす ちくわ ぶた肉	牛乳 しらすぼし	にんじん	だいこん うめ こんにゃく しうが りんご	えだまめ さつまいも さとう 水あめ	米 かたくり粉 さとう	油 ごま	606	Kcal 22 g 17 g		

食塩量 11月平均2.4g

※ 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。

