

# 11月 学校給食献立表

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質							
		主食	飲料	主菜	副菜	汁物	その他	1群			2群			3群			4群		5群		6群	
								魚・肉・卵	豆・豆制品	牛乳・乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	砂糖	油脂	たんぱく質	脂質	たんぱく質	脂質		
1	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ 柿			ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳		にんにく ほうれんそう にら	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	キムチ コーン かき	米 麦 コーン さとう	あぶら ごま油	802 33 23	Koal g g						
2	水	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト			ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんにく トマト	にんにく しょうが みかん パイナップル	もも(缶) りんご たまねぎ	米 麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら カレールウ バター	826 24 22	Koal g g							
3	木	文化の日 																				
4	金	すしごはん	牛乳	手巻きずし いも煮			たまご 牛肉 ツナ ウインナー あつあげ	牛乳 のり	にんにく	だいこん まいたけ ねぎ きゅうり		米 こんにやく さといも さとう	たまごなしまヨネーズ	870 33 35	Koal g g							
7	月	白ごはん	牛乳	ポークシュウマイ 割り干しだいごんの中華漬物 担々麺			シュウマイ みそ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんにく チンゲン菜	割り干し大根 きゅうり にんにく しょうが	コーン もやし ねぎ	米 さとう ラーメン	あぶら ごま油	836 31 27	Koal g g							
8	火	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 味噌ワタンスープ			ぶた肉 とり肉 みそ		にんにく にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	キムチ もやし	米 麦 ワタンスープ さとう	あぶら ごま油	726 32 19	Koal g g							
9	水	フレンチトースト	牛乳	ツナサラダ ポトフ デザート			たまご ぶた肉 フランクフルト ツナ	牛乳	にんにく 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 さとう チョコタルト じゃがいも	あぶら バター	891 36 37	Koal g g							
10	木	白ごはん	牛乳	ししゃも南蛮漬け ゆかり和え おでん			ししゃも うずらたまご さつまあげ あつあげ	牛乳	にんにく	キャベツ きゅうり ゆかり ゆかり だいこん		米 さとう こめ さといも こんにやく	あぶら	780 31 27	Koal g g							
11	金	麦ごはん	牛乳	ミートボールライス フルーツ杏仁			ぶた肉 牛肉 大豆 ミート	牛乳	にんにく パセリ トマト	たまねぎ マッシュルーム みかん パイナップル	もも(缶)	米 麦 こむぎこ さとう じゃがいも あんぱん	あぶら バター 生クリーム デミグラスソース ハヤシシルウ	942 26 30	Koal g g							
14	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁			さば みそ とり肉 うすあげ もめんとうふ	牛乳 まわかれ	にんにく こまつな	ねぎ しょうが もやし だいこん	ごぼう ほししいたけ ねぎ	米 さとう こんにやく	あぶら ごま油	791 32 28	Koal g g							
15	火	白ごはん	牛乳	手作りキッシュ キャベツとハムのサラダ ミネストローネ			ベーコン ハム ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんにく トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ	きゅうり コーン セロリ	米 じゃがいも	あぶら オリーブ油 たまごなしまヨネーズ 生クリーム デミグラスソース	850 32 31	Koal g g							
16	水	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ 卵とじ みかん			大豆 牛肉 たまご	牛乳 かえり干し	にんにく いんげん	たけのこ たまねぎ ほししいたけ みかん		米 くるまふ かたくり かたくり 水あめ さとう	あぶら ごま	809 33 19	Koal g g							
17	木	こぎつねごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ れんこんと卵のサラダ キャベツのみそ汁			うすあげ ちくわ あつあげ みそ	牛乳 青のり ひじき	にんにく	えだまめ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり	たまねぎ えのき キャベツ ねぎ	米 麦 さとう	あぶら たまごなしまヨネーズ ごま	795 31 29	Koal g g							
18	金	麦ごはん	牛乳	鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 豚汁 あさり佃煮			とり肉 あさり ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳 糸がつつお	ブロッコリー にんにく	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	ごぼう ねぎ	米 麦 水あめ はちみつ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	775 37 22	Koal g g							
21	月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛和え 八宝菜			ぶた肉 あさり いか うずらたまご	牛乳	にんにく	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	米 はるまき さとう かたくり	あぶら ごま油	800 27 28	Koal g g							
22	火	白ごはん	牛乳	ぶちの特製ハンバーグ 人参グラッセ きつねおばさんの大好きなクリームシチュー			ぶた肉 牛肉 大豆 ミート とり肉	牛乳	にんにく	コーン たまねぎ ぶなしめじ エリンギ		米 さとう パン粉 じゃがいも こめ 白いんげん豆	あぶら バター 生クリーム あぶら	875 37 28	Koal g g							
23	水	お話し給食 「こぶたしよくどう」 勤労感謝の日 																				
24	木	さつまいもおこわ	牛乳	さけの白紙焼き ひじきとれんこんの炒り煮 とうふと卵のみそ汁			さけ 大豆 さつまあげ ふかし たまご 大豆 きぬとうふ みそ	牛乳 ひじき	にんにく こまつな	れんこん たまねぎ えのき		米 もち米 さつまいも さとう	あぶら ごま油	772 39 20	Koal g g							
25	金	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 海苔のナムル カムジャタン			とり肉 ぶた肉 もめんとうふ みそ	牛乳 チーズ のり	青ピーマン にんにく こまつな にら	にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ	もやし はくさい キムチ ねぎ	米 じゃがいも さとう はちみつ	あぶら ごま油	785 38 23	Koal g g							
28	月	たれカツどん	牛乳	たくあん和え スキージ			ぶた肉 とり肉 みそ やきとうふ	牛乳	にんにく	キャベツ きゅうり たくあん だいこん	ほししいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 パン粉 てんぷら粉 さつまいも さとう こんにやく	あぶら ごま	841 33 26	Koal g g							
29	火	セルフチリドッグパン	牛乳	野菜たっぷりスープ ヨーグルト			ウインナー 牛肉 ぶた肉 とり肉 大豆 ミート	牛乳 ヨーグルト	にんにく トマト	たまねぎ キャベツ えのき にんにく	セロリ	米 コッパン 白いんげん豆 エジツ豆 いんげん豆	あぶら	768 31 34	Koal g g							
30	水	白ごはん	牛乳	焼き鳥炒め すいとん汁			とり肉 絹豆腐 ぶた肉	牛乳	いんげん こまつな にんにく	しょうが ねぎ えのき はくさい	ねぎ	米 こんにやく さとう 白玉粉 かたくり	あぶら ごま油	755 28 22	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、6群に分けて記載してあります。

