## 11月 学校給食献立表

白山市立北陽小学校

TJ ሳኒ		<u> </u>			<u> </u>	<b>及</b> 問	<u> </u>	11			しゅう イン・ナーヤス
				 献 立 名		<u> まの食品</u>		まの食品	بالإيتر	ーーー りのなかまの食品	エネルギー
日	曜		l AL	<u> </u>	かいない	よい及叩	異のなが	よい及叩	07 C 9	グのながまの良印	たんぱく質
		主食	飲   物	主菜   副菜   汁物   その他	体をつ	つくる	熱や力	になる	体の記	<b>周子をととのえる</b>	脂質 行事食等
			199	里芋コロッケ	牛乳		ごはん	うどん	小松菜	にんじん	1] 争及守 655 Kcal
				王ナコロック  青菜のチーズ和え	ーポ  チーズ		里芋コロッケ	7 = 70	もやし	1270 070	24 g
2	月	白飯		いなりうどん	うすあげ		油		ねぎ		20 g
			'-		かまぼこ		さとう		玉ねぎ		
					10 01101 =		<u> </u>	_	<u> </u>		Kcal
2				おはなし	<del></del>	ΔП	990 8				g
3	火				又10	の日					g
				給食							文化の日
				鮭の香草パン粉焼き	牛乳	とり肉	コッペパン	マヨネーズ	バジル	にんじん	664 Kcal
1	7k	コッペパン		スイートポテトサラダ	さけ	とうにゅう	パン粉	米粉 ジャム	パセリ	しめじ ブロッコリー	
4	^\		乳	きのこのスープ	ベーコン	白いんげん豆	オリーブ油	バター	玉ねぎ	生しいたけ	22 g
				いちごジャム 气 🗟	ヨーグルト				きゅうり		おはなしからとびだしたりょうり
				ギョーザ	牛乳	みそ	ごはん		にんじん		645 Kcal
5	木	白飯(減)	牛	もやしのナムル	ギョーザ		油	かたくり粉		たけのこ水に	25 g
•	'		半	麻婆ラーメン	もめんどうふ		さとう		小松菜	干ししいたけ	18 g
					ぶた肉		ごま油	V. 1. ~	しょうが		700
			١,,	ハッシュドポーク	牛乳		麦ごはん		玉ねぎ	パイン缶	766 Kcal
6	金	麦飯(増)	牛乳	フルーツ和え	ぶた肉			生クリーム		もも缶	19 g
			学L		みそ		バター	油	グリンピース	りんご	21 g
				めぐみん給食「にんじん」	u su	7. 7		ゼリー	みかん缶	5 t 11 t 11 =	017 "
			ш.	L > 15 + T + >	牛乳	みそ		バター		きなめりなめこ **	617 Kcal
9	月	白飯		ケンザッキーチキン	とり肉	とうにゅう			にんじん		26 g
-			子L 	にんじんグラッセ 豆乳みそ汁	ぶた肉		かたくり粉		ホールコーン	小松采	21 g
	$\vdash$		-		うすあげ		油ー・	, č h	大根	小松芸	白山めぐみん給食
_			"	マカロニグラタン  ミニトマト	牛乳		ごはん	バター	玉ねぎ	小松菜	671 Kcal
10	火	白飯	牛		とり肉エーブ			生クリーム	_ +		23 g 20 g
			子L 	オニオンスープ	チーズ ベーコン		油パン粉半粉	オリーノ油			20 g
	$\vdash$			ふりかけ		かまぼっ	米粉	 ごま油	にんじん	- 1.10 以7 小小士	650 V1
_			<b>#</b>	さんまのごまみそ煮	牛乳	かまぼこ	ごはん		ねぎ	こんにゃく 小松菜	652 Kcal
11	水	白飯	-	れんこんのきんぴら かきたま汁		たまご	さとう ごま	かにくりこ	しょうが		
			子L 	かさ <u>たま</u> 开	みそ				れんこん		21 g
				  豚肉のくわ焼き	豚肉 牛乳	みそ	<u>さとう</u> ごはん	さとう	にんじん しょうが		724 Kcal
				ごぼうのごまネーズサラダ	十孔  ぶた肉	みて あさり	小麦粉	マヨネーズ		ホールコーフ 玉ねぎ	
12	木	白飯		あげと小松菜のみそ汁	ハム	めらり	小麦切 かたくり粉		にんじん		
			76	MI	ハム あつあげ		油	こぉ じゃがいも		小仏来しようが	29 g
				酢豚	牛乳		ごはん			<b>TULいたけ ねぎ</b>	635 Kcal
4.0			4	中華風コーンスープ	ぶた肉		かたくり粉			ピーマンしめじ	
13	金	白飯	牛乳	十手風コーンハーン	かた内		小麦粉	ごま油	玉ねぎ	ホールコーン	21 g 18 g
			7.0				油			クリームコーン	10 g
				ハタハタ米粉揚げ	牛乳	牛肉	ごはん	くるまふ	えのき	もやし	602 Kcal
4.0			生	小松菜の磯香和え	ハタハタ			1000	白菜	小松菜	25 g
16	月	白飯		すき焼き風煮	うすあげ	( C C )/3	油		しらたき		19 g
			'	7 C 755 C 755/M	09		さとう		ねぎ		
				手作りハンバーグ		とうにゅう		バター	玉ねぎ		662 Kcal
17			4	クリームポテト	牛肉	ベーコン			パセリ	ホールコーン	27 g
17	火	白飯		ベーコンとキャベツのスープ	ぶた肉		さとう		にんじん		20 g
					大豆ミート		じゃがいも		キャベツ		
				大豆と小魚のごまからめ	牛乳	ちくわ	ごはん	ごま	ごぼう	みかん	716 Kcal
18	7k	白飯		おでん	大豆	うずらたまご		里いも	大根		29 g
10	^/\		乳	みかん	かえり干し	こんぶ	油		にんじん		23 g
					あつあげ		さとう		こんにゃく		
			Ī	鶏ごぼうごはん	牛乳	あつあげ		じゃがいも		にんにく きなめりなめこ	
10	木	さくら飯	牛乳	三味焼き		みそ	油		にんじん		27 g
. •			乳	白菜のゆかり和え	さつまあげ		さとう		枝豆	白菜	17 g
				なめこのみそ汁	わかめ		ごま	<b></b>	ねぎ	きゅうり	700
			٠, ا	めぐみん給食	牛乳		麦ごはん				736 Kcal
20	金	麦飯(増)	十二	ポークカレー	ぶた肉		じゃがいも		しょうが	<b>ナヤヘツ</b>	27 g
_ •			子L 	ホークガレー	チーズ		バター	油 ゴモ	玉ねぎ		25 g
	-			ブロッコリーとキャベツのサラダ	ソア		小麦粉	ごま	にんじん		白山めぐみん給食
										m Coopen	Kcal
$\sim$		•			#I 11/ #	きまるロ		1	n of	3	g
23	月				勤労感	き習りロ			3		1
23	月				勤労感	閉のロ					g 勤労咸渉のロ
23	月		ı	鯖の竜田場げ			ごはん	さとう	しょうが	ごぼう	g 勤労感謝の日 638 Keal
			生	鯖の竜田揚げ ひじきのいり煮	牛乳	とり肉	ごはん かたくり粉	さとうごま		ごぼう	638 Kcal
23				ひじきのいり煮	牛乳さば	とり肉 うち豆	かたくり粉	ごま	こんにゃく		638 Kcal 27 g
					牛乳 さば ひじき	とり肉	かたくり粉 <b>米粉</b>		こんにゃくにんじん		638 Kcal 27 g 21 g
				ひじきのいり煮	牛乳 さば ひじき さつまあげ	とり肉 うち豆	かたくり粉 <b>米粉</b> 油	ごま	こんにゃく にんじん 大根		638 Kcal 27 g 21 g 和食の日
24	火	白飯	乳	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ	牛乳 さば ひじき さつまあげ 牛乳	とり肉 うち豆	かたくり粉 米粉 油 ごはん	ごま	こんにゃく にんじん 大根 にんにく		638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal
	火	白飯	乳牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ボイルプロッコリー	牛乳 さば ひじき さつまあげ 牛乳 えび天ぷら	とり肉 うち豆	かたくり粉 米粉 油 ごはん 油	ごま	こんにゃく にんじん 大根 にんにく しょ <b>う</b> が		638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g
24	火	白飯	乳牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ	牛乳 さじき さつまあげ 牛乳 そび天ぷら ぶた肉	とり肉 うち豆 みそ	かたくり粉 米粉 油 ごはん 油 さと <b>う</b>	ごま 里いも 	こんにゃく にんじん 大根 にんにく		638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal
24	火	白飯	乳牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ポイルプロッコリー 肉団子のスープ	牛乳ばじま ひつ キびたり キびたり り り	とり肉 うち豆 みそ	かたくり粉 米粉 ごはん 油 さとう かたくり粉	ごま 里いも	こんにゃく にんじん 大根 にんにく しょうが 玉ねぎ <sup>ブロッコリー</sup>	えのき	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g
24	火水	白飯白飯	1 4 乳	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ボイルプロッコリー 肉団子のスープ	牛乳ば さじっま キびたり乳 キびたり キびたり 牛乳	とり肉 うち豆 みそ	かたくり粉 米粉 油 ごはん 油 さったくり ではん	ごま 里いも **** ジャム	こんにゃく にんじん 大根 にんにく しょうが 玉ねぎ <sup>ブロッコリー</sup>	えのき きゅうり	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g
24	火水	白飯白飯	4 乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ポイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチキン 大根サラダ	牛さひさまが 半ができまり キがたり乳の キがたり乳肉	とり肉 うち豆 みそ	かたくり粉 米粉 ご油 さん かたくり ボリーブ オリーブ油	ごま 里いも *** ジャム <b>バタ</b> ー	こんにゃく にんじ 大根 にんらうぎ ブロッコリ パジル	えのき きゅうり 玉ねぎ	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g
24 25	火水	白飯白飯	4 乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ボイルプロッコリー 肉団子のスープ	牛さひさ牛えぶと牛とハ乳ばじつ乳びたり乳り入りりの乳の肉の肉の	とり肉 うち豆 みそ	かたくり 米油 ご油さかごオ油 さん さん さん さん がごれ がごれ がごれ がごれ がごれ がこれ がこれ がこれ がいがる がいががる がいがる がいがる がいがる がいがる がいがる がいがる がいがる がいがる がいがる がいがる がいがら がいががら がいがががら がいがががら がいがががががががががが	ごま 里いも *** ジャム <b>バタ</b> ー	こんにゃく にんじ 大根 にしょうぎ ブロッコリ バジにん にん	えのき きゅうり 玉ねぎ	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g
24 25	火水	白飯白飯	4 乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ポイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチキン 大根サラダ	牛さひさまが 半ができまり キがたり乳の キがたり乳肉	とり肉 うち豆 みそ	かたくり粉 米粉 ご油 さん かたくり ボリーブ オリーブ油	ごま 里いも *** ジャム <b>バタ</b> ー	こんに 大にし 玉 ブ パ バ に し ま カ ッ セ ジ ん よ が う ぎ ッ リ ル に う ぎ ッ リ ル に う が う し し し く が し に り し に く が し く く が し く く く く く く く く く く く く く	えのき きゅうり 玉ねぎ にんじん	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g
24 25 26	火水木	白飯白飯	乳 牛乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ポイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチキン 大根サラダ クラムチャウダー キーマカレー 野菜スープ	牛さひさ牛えぶと牛とハあ乳ばじつ乳びたり乳りムさの鬼肉 肉 り	とうみ   内豆   一 り肉	か米油 ご油さかごオ油さい おり おり かっぱい とくしん うりん ブラック かっこう	ごま 里いも *** ジャム <b>バタ</b> ー	こんにした にして、 にして、 にして、 にして、 でして、 でして、 でいて、 にいて、 でいて、 にいて、 でいて、 にいて	えのき きゅうり 玉ねぎ にんじん	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g 21 g
24 25	火水木	白飯白飯	乳 牛乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ポイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチキン 大根サラダ クラムチャウダー	牛さひさ牛えぶと牛とハあ牛乳ばじつ乳びたり乳りムさ乳天肉肉肉り	とうみ   内豆   一 り肉	か米油ご油さかごオ油さナくり は とたはり とンりり のうりん うりん うりん ブ	ごま 里いも *** ジャム <b>バタ</b> ー	こに大にし玉ブパバに大にしいんん根んよねッセジん根んよん。 くが リルに にうぎょり しんくが しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんが	えのき きゅうり 玉ねぎ にんじん 大根 パイン缶	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g 21 g
24 25 26	火水木	白飯白飯	乳 牛乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ポイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチキン 大根サラダ クラムチャウダー キーマカレー 野菜スープ フルーツョーグルト	牛さひさ牛えぶと牛とハあ牛ぶとレ乳ばじつ乳びたり乳りムさ乳たりンション 肉肉 り 肉肉ズの肉 カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	とうみ   内豆   一 り肉	か米油ご油さかごオ油さナじ油カた粉 は とたはり とンや レリー のが しゅうしん が しゅい かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん かんがん おんしん かんがく おんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん	ごま 里 い *粉 ダー 生クリーム	こに大にし玉ブパバに大にしていん。 とれっせがん根んよねっせがん根んよう はいったい くいくが しょくが しょくが しょくが しょくが しょくが しょくが しょくが しょ	えのき り かうぎん 大根 ベン イン もも イン も サン も カ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ ナ	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g 21 g 667 Kcal 29 g 20 g
24 25 26	火水木	白飯白飯	乳 牛乳 牛乳 牛乳	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ボイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチキン 大根サラダ クラムチャウダー キーマカレー 野菜スープ フルーツョーグルト チキンピラフ	牛さひさ牛えぶと牛とハあ牛ぶとレ牛乳ばじつ乳びたり乳りムさ乳たりン乳の肉の 肉の女で乳の肉で乳の肉が	とうみ   内豆   一 り肉	か米油ご油さかごオ油さナじ油た粉 は とたはり とンゃりん うりんブ ういがい おもり	ご里 **** **** *** *** *** *** *** *** ***	こに大にし玉ブパバに大にし玉に玉んんん根んょねッセジん根んょねんおいた。 にうぎじぎゃん くが ー	えのき りまんじん りまんじん けれべ菜んじん オン缶 インも インも インも インも イン も イン も イン も イン も イ	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g 21 g 667 Kcal 29 g 20 g
24 25 26 27	火水木金	白飯白飯	乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ボイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチン 大根カーブチック クラムレー 野菜ムーツョーグルト チキンピラフ ファルファッレのサラダ	牛さひさ牛えぶと牛とハあ牛ぶとレ牛と乳ばじつ乳びたり乳りムさ乳たりン乳りの肉ズ 肉きあ ぷ肉肉 肉 り 肉肉ズ 肉げら	とうみ   内豆   一 り肉	か米油ご油さかごオ油さナじ油カヶ油た粉 は とたはり とンや レッリ の が ープが ープが ルラリん ブラーい ルライ粉 油 も ース	ご里 ** バ生 バ米 ** バタリー ー ** ク粉	こに大にし玉ブパバに大にし玉に玉にんんん根んょねッセジん根んょねんねんにうぎコリルに にうぎじぎじゃん くが ー	えのき き玉に 大キ小みき かん パも パー・ かん	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g 21 g 667 Kcal 29 g 20 g
24 25 26 27	火水木金	白飯白飯	乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ボイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチキン 大根サラダ クラムチャウダー キーマカレー 野菜スープ フルーツョーグルト チキンピラフ	牛さひさ牛えぶと牛とハあ牛ぶとレ牛乳ばじつ乳びたり乳りムさ乳たりン乳の肉の 肉の女で乳の肉で乳の肉が	とうみ   内豆   一 り肉	か米油ご油さかごオ油さナじ油カヶ油マた粉 は とたはり とンや レャッカくり うが ープラ ロり カーガラ りが カーガラ ロッカー 教 油 も ースニー	ご里 **** **** *** *** *** *** *** *** ***	こに大にし玉ブパバに大にし玉に玉にピんん材んょねッセジん根んょねんねんしゃん にうぎじぎじマャん くが リーく くがん	えのき き玉に 大キ小みき かん パも パー・ かん	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g 21 g 667 Kcal 29 g 20 g
24 25 26 27	火水木金	白飯白飯	乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛	ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁 エビチリ ボイルプロッコリー 肉団子のスープ ハーブチン 大根カーブチック クラムレー 野菜ムーツョーグルト チキンピラフ ファルファッレのサラダ	牛さひさ牛えぶと牛とハあ牛ぶとレ牛と乳ばじつ乳びたり乳りムさ乳たりン乳りの肉ズ 肉きあ ぷ肉肉 肉 り 肉肉ズ 肉げら	とうみ   内豆   一 り肉	か米油ご油さかごオ油さナじ油カヶ油た粉 は とたはり とンや レッリ の が ープが ープが ルラリん ブラーい ルライ粉 油 も ース	ご里 ** バ生 バ米 ** バタリー ー ** ク粉	こに大にし玉ブパバに大にし玉に玉にんんん根んょねッセジん根んょねんねんにうぎコリルに にうぎじぎじゃん くが ー	えのき き玉に 大キ小みき かん パも パー・ かん	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日 605 Kcal 24 g 19 g 647 Kcal 27 g 21 g 667 Kcal 29 g 20 g

<sup>※</sup> 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。

