

11月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品		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	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
2	月	白飯	牛乳	里芋コロッケ 青菜のチーズ和え いなりうどん				牛乳 チーズ うすあげ かまぼこ	ごはん うどん 里芋コロッケ 油 さとう	小松菜 にんじん もやし ねぎ 玉ねぎ	655 Kcal 24 g 20 g
3	火	おはなし 給食 文化の日									Kcal g g 文化の日
4	水	コッペパン	牛乳	鮭の香草パン粉焼き スイートポテトサラダ きのこのスープ いちごジャム				牛乳 さけ ベーコン 白いんげん豆 ヨーグルト	コッペパン マヨネーズ パン粉 米粉 ジャム オリーブ油 バター さつまいも 生クリーム	バジル にんじん パセリ しめじ ブロッコリー 玉ねぎ 生しいたけ きゅうり エリンギ	664 Kcal 32 g 22 g おはなしからとびだしたりようり
5	木	白飯（減）	牛乳	ギョーザ もやしのナムル 麻婆ラーメン				牛乳 みそ ギョーザ もめんどうふ ぶた肉	ごはん ラーメン 油 かたくり粉 さとう ごま油	にんじん にんにく ねぎ もやし たけのこ水に 小松菜 干しいたけ しょうが 玉ねぎ	645 Kcal 25 g 18 g
6	金	麦飯（増）	牛乳	ハッシュドポーク フルーツ和え				牛乳 ぶた肉 みそ	麦ごはん さとう じゃがいも 生クリーム バター 油 小麦粉 ゼリー	玉ねぎ バイン缶 しめじ もも缶 グリーンピース りんご みかん缶	766 Kcal 19 g 21 g
9	月	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン にんじんグラッセ 豆乳みそ汁				牛乳 みそ とり肉 とうにゅう ぶた肉 うすあげ	ごはん バター 小麦粉 かたくり粉 油	しょうが きなめりなめこ にんじん ねぎ ホールコーン 小松菜 大根	617 Kcal 26 g 21 g 白山めぐみん給食
10	火	白飯	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト オニオンスープ ふりかけ				牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	ごはん バター マカロニ 生クリーム 油 パン粉 オリーブ油 米粉	玉ねぎ 小松菜 パセリ ミニトマト にんじん	671 Kcal 23 g 20 g
11	水	白飯	牛乳	さんまのごまみそ煮 れんこんのきんぴら かきたま汁				牛乳 かまぼこ さんま たまご みそ 豚肉	ごはん ごま油 さとう かたくりこ ごま さとう	ねぎ こんにゃく 小松菜 しょうが いんげん れんこん 玉ねぎ にんじん えのき	652 Kcal 29 g 21 g
12	木	白飯	牛乳	豚肉のくわ焼き ごぼうのごまネーズサラダ あげと小松菜のみそ汁				牛乳 みそ ぶた肉 あさり ハム あつあげ	ごはん さとう 小麦粉 マヨネーズ かたくり粉 ごま 油 じゃがいも	しょうが ホールコーン ごぼう 玉ねぎ にんじん 小松菜 きゅうり しょうが	724 Kcal 28 g 29 g
13	金	白飯	牛乳	酢豚 中華風コーンスープ				牛乳 ぶた肉	ごはん じゃがいも かたくり粉 さとう 小麦粉 ごま油 油	しょうが 干しいたけ ねぎ にんじん ピーマン しめじ 玉ねぎ ホールコーン たけのこ水に クリームコーン	635 Kcal 21 g 18 g
16	月	白飯	牛乳	ハタハタ米粉揚げ 小松菜の磯香和え すき焼き風煮				牛乳 牛肉 ハタハタ やきどうふ うすあげ のり	ごはん くるまふ 米粉 油 さとう	えのき もやし 白菜 小松菜 しらたき ねぎ	602 Kcal 25 g 19 g
17	火	白飯	牛乳	手作りハンバーグ クリームポテト ベーコンとキャベツのスープ				牛乳 とうにゅう 牛肉 ベーコン ぶた肉 大豆ミート	ごはん バター パン粉 さとう じゃがいも	玉ねぎ 小松菜 パセリ ホールコーン にんじん キャベツ	662 Kcal 27 g 20 g
18	水	白飯	牛乳	大豆と小魚のごまからめ おでん みかん				牛乳 ちくわ 大豆 うずらたまご かえり干し こんぶ あつあげ	ごはん ごま 米粉 里いも 油 さとう	ごぼう みかん 大根 にんじん こんにゃく	716 Kcal 29 g 23 g
19	木	さくら飯	牛乳	鶏ごぼうごはん 三味焼き 白菜のゆかり和え なめこのみそ汁				牛乳 あつあげ とり肉 みそ さつまあげ わかめ	さくら飯 じゃがいも 油 さとう ごま	ごぼう にんにく きなめりなめこ にんじん しょうが 枝豆 白菜 ねぎ きゅうり	612 Kcal 27 g 17 g
20	金	麦飯（増）	牛乳	ポークカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ				牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	麦ごはん カレールー じゃがいも さとう バター 油 小麦粉 ごま	にんにく ブロッコリー しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん	736 Kcal 27 g 25 g 白山めぐみん給食
23	月	勤労感謝の日									Kcal g g 勤労感謝の日
24	火	白飯	牛乳	鯖の竜田揚げ ひじきのいり煮 うち豆と根菜のみそ汁				牛乳 とり肉 さば うち豆 ひじき みそ さつまあげ	ごはん さとう かたくり粉 ごま 米粉 里いも 油	しょうが ごぼう こんにゃく えのき にんじん 大根	638 Kcal 27 g 21 g 和食の日
25	水	白飯	牛乳	エビチリ ポルポッコリー 肉団子のスープ				牛乳 えび天ぶら ぶた肉 とり肉	ごはん 油 さとう かたくり粉	にんにく しょうが 玉ねぎ ブロッコリー	605 Kcal 24 g 19 g
26	木	白飯	牛乳	ハーブチキン 大根サラダ クラムチャウダー				牛乳 ベーコン とり肉 ハム あさり	ごはん 米粉 ジャム オリーブ油 バター 油 生クリーム さとう	パセリ きゅうり バジル 玉ねぎ にんにく にんじん 大根	647 Kcal 27 g 21 g
27	金	ナン	牛乳	キーマカレー 野菜スープ フルーツヨーグルト				牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト とり肉 レンズ豆	ナン じゃがいも 油 カレールー	にんにく 大根 バイン缶 しょうが キャベツ もも缶 玉ねぎ 小松菜 バナナ にんじん みかん缶	667 Kcal 29 g 20 g
30	月	ケチャップライス	牛乳	チキンピラフ ファルファッレのサラダ かぼちゃスープ				牛乳 とり肉 ツナ	ケチャップライス バター 油 米粉 マカロニ 生クリーム さとう	玉ねぎ きゅうり にんじん 赤ピーマン ピーマン かぼちゃ キャベツ	660 Kcal 23 g 20 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

