

# 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	
		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	脂質	行事食等	
1	月	白ごはん	牛乳	春巻き 切り干し大根の中華漬物 麻婆ラーメン	ぶた肉 牛乳 もめんどうふ しおこんぶ あさり はるまき	麦ごはん 油 さとう ごま油 ラーメン かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが たけのこ にんにく ほししいたけ ねぎ 切干大根	729 Kcal	25 g	26 g
2	火	麦バターライス	牛乳	チキンピラフ 里いもコロッケ コーンかきたま みかん	とり肉 牛乳 ベーコン たまご	バターライス 油 さとう さといもコロッケ かたくりこ	にんじん たまねぎ さとう コーン トマト缶 みかん	726 Kcal	24 g	21 g
3	水	文化の日								
4	木	白ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ 小松菜の磯香和え 肉おでん	ぶた肉・ちくわ 牛乳 うすあげ きざみのり うずらたまご ハタハタ	白ごはん 油 さとう こめこ さといも	にんじん だいこん こまつな えのきだけ もやし こんにゃく	649 Kcal	27 g	23 g
5	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	牛肉 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト 大豆ミート	ナン 油 さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ みかん缶 しょうが パイン缶 にんにく もも缶 バナナ	696 Kcal	27 g	24 g
8	月	白ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ごぼうのごまネーズサラダ じゃがいものみそ汁 むらさきいもチップス	ぶた肉 牛乳 ハム・みそ あさり あつあげ	白ごはん 油 さとう・じゃがいも ごま こむぎこ 卵なしマヨネーズ かたくりこ いもチップス	にんじん たまねぎ しょうが こまつな ごぼう ブロッコリー コーン	727 Kcal	33 g	25 g
9	火	白ごはん	牛乳	ギョーザ 春雨の酢の物 肉団子のスープ ゼリー	ぶた肉 牛乳 とり肉 ぎょうざ ハム	白ごはん ごま油 さとう・ゼリー はるさめ かたくりこ	にんじん きゅうり しょうが キャベツ はくさい ねぎ ほししいたけ たけのこ	645 Kcal	27 g	17 g
10	水	白ごはん	牛乳	ふくらぎのフライ ひじきサラダ 豆乳汁	ふくらぎ(魚) 牛乳 ハム・豆乳 ひじき とり肉 うすあげ	白ごはん 油 さとう てんぷらこ パンこ	にんじん ごぼう なめこ はくさい だいこん キャベツ ねぎ	690 Kcal	30 g	24 g
11	木	さくら飯(減)	牛乳	いり飯 鳴門の塩から揚げ わかめときゅうりのピリ辛和え さつまいものみそ汁	とり肉 牛乳 うすあげ しらす干し ちくわ わかめ みそ	麦ごはん 油 さとう・こむぎこ ごま油 さつまいも かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが・にんにく ごぼう・ねぎ すだち ほししいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ	651 Kcal	25 g	21 g
12	金	すしごはん	牛乳	手巻き寿司 とり野菜なべ	もめんどうふ 牛乳 ツナ・たまご のり みそ・とり肉 ウインナー	すしごはん 油 さとう ごま油 マロニー 卵なしマヨネーズ	にんじん きゅうり しょうが はくさい にんにく ねぎ えのきだけ なめこ	659 Kcal	28 g	24 g
15	月	白ごはん	牛乳	ハムカツ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	ハム 牛乳 きぬごしとうふ みそ	白ごはん 油 てんぷらこ 卵なしマヨネーズ パンこ・さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが・にんにく こまつな きゅうり コーン えのきだけ	638 Kcal	24 g	20 g
16	火	わかめごはん	牛乳	マカロニグラタン ミニトマト はくさいスープ	とり肉 牛乳 ベーコン わかめ こなチーズ	白ごはん 油 さとう ごま油 マカロニ バター こめこ・パンこ 生クリーム	にんじん たまねぎ コーン ミニトマト ねぎ はくさい ぶなしめじ	669 Kcal	22 g	21 g
17	水	白ごはん	牛乳	とりにくのオーロラソース ゴマドレ和え こまつなのみそ汁	とり肉 牛乳 みそ ふかし	白ごはん 油 かたくりこ 卵なしマヨネーズ さとう ごま 生クリーム	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン すりおろしトマト えのきだけ こまつな にんにく	637 Kcal	27 g	22 g
18	木	白ごはん	牛乳	鮭のベーコン巻き にんじんグラッセ 秋のシチュー	とり肉 牛乳 さけ(魚) あさり ベーコン	白ごはん 油 こめこ バター さつまいも 白いんげん豆	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン ぶなしめじ エリンギ	705 Kcal	32 g	21 g
19	金	麦ごはん	牛乳	あんかけチャーハン ポークシューマイ デザート	ぶた肉 牛乳 肉シューマイ ヨーグルト ハム うずらたまご	むぎごはん 油 かたくりこ ごま油	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ にんにく はくさい ほししいたけ たけのこ	734 Kcal	26 g	28 g
22	月	フォカッチャ	牛乳	レストラン特製トマトスパゲティ 野菜スープ スイートポテト	ぶた肉 牛乳 ベーコン チーズ	フォカッチャ オリーブ油 スパゲティ バター さつまいも さとう	にんじん たまねぎ にんにく パセリ はくさい トマト缶 えのきだけ マシュルーム	631 Kcal	22 g	18 g
23	火	勤労感謝の日								
24	水	白ごはん	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	さば・みそ 牛乳 とり肉 ひじき さつまあげ うちまめ	白ごはん 油 さとう・こめこ ごま かたくりこ さといも	にんじん だいこん しょうが れんこん こんにゃく ごぼう えのきだけ	679 Kcal	26 g	25 g
25	木	白ごはん	牛乳	大豆とじゃがいものりしお 卵とじ りんご	とり肉 牛乳 大豆 あおのり たまご	白ごはん 油 さとう じゃがいも かたくりこ くるまぶ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ りんご こんにゃく	665 Kcal	27 g	18 g
26	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 大根サラダ	とり肉 牛乳 ツナ	むぎごはん 油 さとう バター じゃがいも ルウー こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんにく	713 Kcal	24 g	20 g
29	月	白ごはん	牛乳	さばそぼろ丼 ブロッコリーのごましお和え 豆腐となめこのみそ汁	さば缶・みそ 牛乳 大豆ミート わかめ たまごやき きぬごしとうふ	白ごはん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん たまねぎ しょうが こまつな キャベツ えだまめ なめこ ブロッコリー ねぎ	626 Kcal	25 g	22 g
30	火	白ごはん	牛乳	焼き鳥風炒め あんかけうどん チーズ	とり肉 牛乳 かまぼこ チーズ	白ごはん 油 さとう・うどん ごま油 こむぎこ	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ しょうが	679 Kcal	30 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。

