

# 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		
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質	
1	水	白ごはん	牛乳	たこ焼き 大根サラダ とり野菜		鶏肉 ハム たこ 豆腐 卵 ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ 白菜 もやし えのきだけ ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 こんにやく 小麦粉		780 29 19 2.6	Kcal g g g	
2	木	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 はりはり漬け 粕汁 りんご		鶏肉 卵 豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゃべつ ごぼう 千切り大根 たくあん りんご	米 砂糖 小麦粉 さつまい	揚げ油 ごま	955 39.0 27.0 2.6	Kcal g g g	
6	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ パンサンスー 八宝菜		豚肉 ハム するめいか うずらの卵	牛乳	にら にんじん	たまねぎ きゃべつ きゅうり 白菜 しょうが ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 春雨 小麦粉 片栗粉	ごま油 サラダ油	831 32 21 2.6	Kcal g g g	
7	火	白ごはん	牛乳	メンチカツ タルタルサラダ みそ汁		豚肉 鶏肉 ハム 卵 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	きゃべつ たまねぎ えのきだけ キャバツ	米 こんにやく 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油	776 26 21 2.2	Kcal g g g	
8	水	白ごはん	牛乳	魚のチーズ揚げ もやしのごま酢あえ のっぺい汁		たら 鶏肉 うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん	もやし きゅうり きゃべつ れんこん ねぎ 干しいたけ	米 パン粉 砂糖 こんにやく さといも パン粉 小麦粉	ごま 揚げ油	808 32 20 2.4	Kcal g g g	
9	木	わかめごはん	牛乳	ジャージャー麺 かきたまスープ		豚肉 卵 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきだけ 竹の子 ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 中華麺	サラダ油 ごま油	848 30 27 3.3	Kcal g g g	
10	金	白ごはん	牛乳	厚焼き卵 ブロッコリーのサラダ 大根のみそ汁		豚肉 うすあげ 卵	牛乳	にんじん 枝豆 ブロッコリー	たまねぎ 大根 コーン ねぎ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま	851 31 28 2.5	Kcal g g g	
13	月			青潮祭の振替日										
14	火	白ごはん	牛乳	いわしのハンバーグ カボチャと大豆のサラダ 鶏だんご汁		鶏肉 いわし 大豆 豆腐	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきだけ ごぼう 竹の子 ねぎ しょうが きゅうり 白菜	米 こんにやく 砂糖 片栗粉		851 35 22 2.4	Kcal g g g	
15	水	白ごはん	牛乳	三味焼き ごまあえ 車心の卵とじ		さつまい 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが コーン もやし	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 こんにやく	ごま	777 29 17 3.1	Kcal g g g	
16	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 切り干し大根の中華漬物 麻婆豆腐		豚肉 うすあげ 卵 豆腐 ほたて	牛乳	にんじん 枝豆 ブロッコリー	たまねぎ 干しいたけ 切干大根 きゃべつ しょうが にんにく ねぎ 竹の子	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	895 33 29 2.0	Kcal g g g	
17	金	麦ごはん	牛乳	きのこカレー ツナコーンサラダ		ツナ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	きゃべつ しめじ たまねぎ エリンギ コーン しょうが キャバツ にんにく	米 砂糖 じゃがいも 米粉	揚げ油 ごま	861 27 21 2.9	Kcal g g g	
20	月	白ごはん	牛乳	マーメレードチキン サラダ クラムチャウダー		鶏肉 あさり ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり コーン	米 米粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーメレード	揚げ油	922 38 24 2.9	Kcal g g g	
21	火	親子丼	牛乳	漬揚げ みそ汁		鶏肉 卵 ちくわ うすあげ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 大根 かぶ きゅうり 白菜 干しいたけ しめじ たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにやく		905 37 38 3.6	Kcal g g g	
22	水	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 青菜あえ みそけんちん りんご	試食会	さば 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 白菜 しょうが もやし ごぼう りんご 干しいたけ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	サラダ油 ごま ごま油	899 35 26 2.5	Kcal g g g	
24	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き さつまいサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	しょうが レーズン きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 さつまい		850 30 22 2.2	Kcal g g g	
27	月	白ごはん	牛乳	甘酢あえ 含め煮		ちくわ 厚揚げ さつまい揚げ うずらの卵 うすあげ	牛乳	にんじん	きゃべつ もやし 大根	米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにやく		802 28 20 2.6	Kcal g g g	
28	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 彩り野菜炒め 秋のみそ汁		鶏肉 豚肉 うすあげ	牛乳	にんじん パプリカ 小松菜 パセリ パプリカ	きゃべつ 白菜 しめじ	米 砂糖 さといも パン粉	オリーブ油	804 36 21 1.9	Kcal g g g	
29	水	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ブロッコリーのおかかマヨ 豆腐の中華煮		いわし かつお節 豚肉 豆腐 かまぼこ 大豆 えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	きゃべつ 白菜 竹の子 梅干し 玉ねぎ しょうが にんにく	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	883 39 30 2.8	Kcal g g g	
30	木	カレーピラフ	牛乳	コンソメスープ フルーツヨーグルト		鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ パナナ きゃべつ バイン マッシュルーム みかん 黄桃	米 砂糖 小麦粉 白麦	バター サラダ油	748 28 13 3.7	Kcal g 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。

今月の平均値	843	32	23	2.6
栄養基準量	837	27~62	18~28	2.5未満

# 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				
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量		
1	水	白ごはん	牛乳	たこ焼き 大根サラダ とり野菜		鶏肉 牛乳 ハム たこ 豆腐 卵 ちくわ	にんじん 大根 きゅうり きゃべつ 白菜 もやし えのきだけ ねぎ にんにく しょうが	米 砂糖 こんにゃく 小麦粉	599 Kcal	24 g	17 g	1.9 g	
2	木	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 はりはり漬け 粕汁 りんご		鶏肉 牛乳 卵 豚肉 うすあげ	にんじん たまねぎ きゃべつ ごぼう 千切り大根 たくあん りんご	米 揚げ油 砂糖 ごま 小麦粉 さつま芋	751 Kcal	30 g	23 g	1.9 g	
6	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ パンサンスー 八宝菜		豚肉 牛乳 ハム するめいか うずらの卵	にら たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり 白菜 しょうが ねぎ もやし 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 ごま油 春雨 サラダ油 小麦粉 さつま芋	671 Kcal	27 g	18 g	2.0 g	
7	火	白ごはん	牛乳	メンチカツ タルタルサラダ みそ汁		豚肉 牛乳 鶏肉 ハム 卵 厚揚げ	にんじん きゃべつ 小松菜 たまねぎ ブロッコリー えのきだけ キャベツ	米 こんにゃく 揚げ油 砂糖 パン粉 小麦粉	639 Kcal	23 g	19 g	2.0 g	
8	水	白ごはん	牛乳	魚のチーズ揚げ もやしのごま酢あえ のっぺい汁		たら 牛乳 鶏肉 チーズ うすあげ	にんじん もやし きゅうり きゃべつ れんこん ねぎ 干しいたけ	米 パン粉 ごま 砂糖 こんにゃく 揚げ油 さといも パン粉 小麦粉	653 Kcal	27 g	17 g	2.1 g	
9	木	わかめごはん	牛乳	ジャージャー麺 かきたまスープ		豚肉 牛乳 卵 わかめ 大豆	にんじん たまねぎ えのきだけ 小松菜 竹の子 ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 中華麺	651 Kcal	24 g	22 g	2.9 g	
10	金	白ごはん	牛乳	厚焼き卵 ブロッコリーのサラダ 大根のみそ汁		豚肉 牛乳 うすあげ 卵	にんじん たまねぎ 枝豆 大根 ブロッコリー コーン ねぎ	米 サラダ油 砂糖 ごま 卵	669 Kcal	25 g	23 g	2.0 g	
13	月			青潮祭の振替日									
14	火	白ごはん	牛乳	いわしのハンバーグ カボチャと大豆のサラダ 鶏だんご汁		鶏肉 牛乳 いわし チーズ 大豆 豆腐	かぼちゃ たまねぎ えのきだけ にんじん ごぼう 竹の子 ねぎ しょうが きゅうり 白菜	米 こんにゃく 砂糖 片栗粉	702 Kcal	31 g	21 g	2.1 g	
15	水	白ごはん	牛乳	三味焼き ごまあえ 車心の卵とじ		さつまあげ 牛乳 卵	にんじん たまねぎ 小松菜 干しいたけ にんにく しょうが コーン もやし	米 砂糖 ごま じゃがいも 片栗粉 こんにゃく	614 Kcal	25 g	16 g	2.3 g	
16	木	白ごはん	牛乳	シューマイ 切り干し大根の中華漬物 麻婆豆腐		豚肉 牛乳 うすあげ 卵 豆腐 ほたて	にんじん たまねぎ 干しいたけ 枝豆 切干大根 きゃべつ ブロッコリー しょうが にんにく ねぎ 竹の子	米 サラダ油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 小麦粉	704 Kcal	27 g	24 g	1.6 g	
17	金	麦ごはん	牛乳	きのこカレー ツナコーンサラダ		ツナ 牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん きゃべつ しめじ たまねぎ エリンギ ブロッコリー コーン しょうが キャベツ にんにく	米 揚げ油 砂糖 ごま じゃがいも 米粉	706 Kcal	23 g	18 g	2.3 g	
20	月	白ごはん	牛乳	マーマレードチキン サラダ クラムチャウダー		鶏肉 牛乳 あさり ベーコン	にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ きゃべつ パセリ きゅうり コーン	米 米粉 揚げ油 砂糖 小麦粉 じゃがいも マーマレード	724 Kcal	30 g	20 g	2.2 g	
21	火	親子丼	牛乳	浅漬け みそ汁		鶏肉 牛乳 卵 ちくわ うすあげ	にんじん たまねぎ 大根 小松菜 かぶ きゅうり 白菜 干しいたけ しめじ たまねぎ	米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく	674 Kcal	29 g	21 g	2.5 g	
22	水	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 青菜あえ みそけんちん りんご	試食会	さば 牛乳 豆腐	にんじん もやし 白菜 小松菜 しょうが もやし ごぼう りんご 干しいたけ	米 サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 こんにゃく	690 Kcal	27 g	20 g	1.9 g	
24	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き さつま芋サラダ 豆腐とわかめのみそ汁		鶏肉 牛乳 豆腐 わかめ ハム ヨーグルト	にんじん しょうが レーズン きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖 さつま芋	652 Kcal	24 g	19 g	1.6 g	
27	月	白ごはん	牛乳	甘酢あえ 含め煮		ちくわ 厚揚げ 牛乳 さつま揚げ うずらの卵 うすあげ	にんじん きゃべつ もやし 大根	米 砂糖 砂糖 じゃがいも こんにゃく	636 Kcal	23 g	17 g	2.4 g	
28	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 彩り野菜炒め 秋のみそ汁		鶏肉 牛乳 豚肉 うすあげ	にんじん きゃべつ バジル 小松菜 パセリ しめじ パプリカ	米 砂糖 オリーブ油 さといも パン粉	615 Kcal	27 g	18 g	1.7 g	
29	水	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮 ブロッコリーのおかかマヨ 豆腐の中華煮		いわし かつお節 牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 大豆 えび	にんじん きゃべつ 白菜 チンゲン菜 竹の子 梅干し ブロッコリー 玉ねぎ しょうが にんにく	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	735.0 Kcal	33.0 g	26.0 g	2.0 g	
30	木	カレーピラフ	牛乳	コンソメスープ フルーツヨーグルト		鶏肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ パナナ グリーンピース きゃべつ パイン マッシュルーム みかん 黄桃	米 砂糖 パター 白麦 サラダ油	628 Kcal	23.0 g	12.0 g	2.4 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、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	670	26	19	2.1
栄養基準量	670	21~32	14~21	2未満