

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					
2	月	麦ごはん	牛乳	肉団子のケチャップからめ ほうれんそうのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ミートボール あぶらあげ きぬごしどうふ みそ わかめ	ほうれんそう にんじん りよくとうもやし ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう ごま かたくりこ	648	Kcal	25	g	21	g	2.1	g
4	水	麦ごはん	牛乳	春巻 もやしの中華サラダ 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう たまご きぬごしどうふ わかめ	にんじん りよくとうもやし きゅうり たまねぎ ねぎ ホールコーン	こめ むぎ さとう あぶら はるまき かたくりこ	632	Kcal	19	g	19	g	1.7	g
5	木	麦ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:りんご】 チキンピラフ コンソメスープ 焼きりんごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん パセリ たまねぎ ホールコーン マッシュルーム キャベツ えのきたけ りんご	こめ むぎ さとう バター	593	Kcal	19	g	15	g	2.2	g
6	金	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かえりまし	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ こんにゃく	こめ かたくりこ さとう じゃがいも あぶら ごま	693	Kcal	26	g	22	g	1.2	g
7	月	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 野菜と果物のゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ がなしめじ	こめ むぎ さとう こめこ ゼリー あぶら ハヤシルウ デミグラスソース	635	Kcal	19	g	16	g	1.6	g
10	火	麦ごはん	牛乳	炒り鶏 大根と揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう こんにゃく たけのこみずに だいこん ほししいたけ ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さといも さとう あぶら	569	Kcal	22	g	14	g	1.6	g
11	水	麦ごはん	牛乳	ポイルウインナー コーンサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご チーズ	かぼちゃ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ がなしめじ はくさい	こめ さとう かたくりこ マヨネーズ	724	Kcal	24	g	29	g	1.8	g
12	木	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン 焼きビーフン 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たら チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんにく ほししいたけ ねぎ しょうが りよくとうもやし ぶなしめじ	こめ かたくりこ さとう ビーフン あぶら	663	Kcal	27	g	19	g	2.0	g
13	金	白ごはん	牛乳	【献立コンクール最優秀賞メニュー①】 かぼちゃチーズサラダ 鶏団子汁	ぎゅうにゅう ウインナー まぐろオイルづけ あさり ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム ホールコーン	こめ むぎ さとう こめこ じゃがいも あぶら マヨネーズ バター 生クリーム	629	Kcal	25	g	20	g	2	g
16	月	白ごはん	牛乳	メンチカツ ごま酢和え なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう メンチカツ きぬごしどうふ みそ	にんじん りよくとうもやし きゅうり キャベツ たまねぎ なめこ ねぎ	こめ さとう あぶら ごま	596	Kcal	22	g	18	g	1.8	g
17	火	麦ごはん	牛乳	蒸ししゅうまい もやしのナムル 春雨スープ	ぎゅうにゅう しゅうまい ベーコン	にんじん こまつな チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら	559	Kcal	16	g	16	g	1.8	g
18	水	白ごはん	牛乳	オムレツホワイトソースかけ キャベツと大根のサラダ 鶏と小松菜のスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	ほうれんそう にんじん こまつな たまねぎ キャベツ だいこん ホールコーン たまねぎ えのきたけ	こめ こめこ さとう バター マヨネーズ	599	Kcal	20	g	19	g	2.3	g
19	木	白ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:ブロッコリー】 ささみフライ ブロッコリーとツナの塩昆布和え 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう みそ まぐろオイルづけ あぶらあげ みそ おこんが ささみ たまご	ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ だいこん たまねぎ	こめ あぶら ばんこ こむぎこ	629	Kcal	31	g	18	g	1.8	g
20	金	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく きぬごしどうふ みそ とりにく もずく	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ たけのこみずに	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら	596	Kcal	25	g	16	g	2.1	g
24	火	さざえごはん	牛乳	だし巻き玉子 青菜のごま酢和え わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ たまご きぬごしどうふ さざえ みそ	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	629	Kcal	29	g	18	g	2.7	g
25	水	麦ごはん	牛乳	【献立コンクール最優秀賞メニュー②】 豚チーゼミ もやしのナムル かきたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ	たら にんじん ほうれんそう ねぎ りよくとうもやし たまねぎ ぶなしめじ	こめ むぎ ちぢみこ さとう かたくりこ あぶら ごま	629	Kcal	33	g	17	g	2.2	g
26	木	白ごはん	牛乳	きのこソースハンバーグ クリームポテト オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ	パセリ にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	こめ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら バター デミグラスソース	604	Kcal	20	g	17	g	2.2	g
27	金	白ごはん	牛乳	はりはり漬け カレーうどん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ きりほしだいこん たまねぎ	こめ さとう うどん ごま カレールウ	779	Kcal	24	g	17	g	3.6	g
30	月	白ごはん	牛乳	ちくわ天ぷら チーズ納豆 じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たまご なつとう みそ チーズ	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ こむぎこ じゃがいも あぶら	662	Kcal	24	g	20	g	2.3	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。

	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	635	24	18	2.1
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満