

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 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	ミートボール 油あげ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	りよくとうもやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま	791 Kcal 29 g 23 g 2.4 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	絹ごし豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	りよくとうもやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ ホールコーン	米 麦 砂糖 春巻 片栗粉	油	815 Kcal 23 g 26 g 2.2 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	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ 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	米 麦 砂糖	バター	764 Kcal 22 g 17 g 2.8 g	
6	金	白ごはん	牛乳	大豆と小魚のごまからめ 肉じゃが	豚肉 大豆	牛乳 かえりぼし	にんじん さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	921 Kcal 32 g 26 g 1.8 g	
7	土	麦ごはん	牛乳	ハッシュドポーク 野菜と果物のゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ	米 麦 砂糖 米粉 ゼリー	油 ハヤシルウ デミグラスソース	817 Kcal 23 g 18 g 2 g	
10	火	麦ごはん	牛乳	炒り鶏 大根と揚げのみそ汁	鶏肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう たけのこ水煮 こんにゃく 干しいたけ 大根 りんご ぶなしめじ ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油	729 Kcal 27 g 16 g 2.1 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	ウインナー まぐろオイル漬け あさり ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン 白菜	米 麦 砂糖 じゃがいも 米粉	マヨネーズ 油 バター 生クリーム	942 Kcal 29 g 37 g 2.3 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	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ にんにく 干しいたけ ねぎ りよくとうもやし ぶなしめじ しょうが	米 片栗粉 砂糖 ビーフン	油	839 Kcal 31 g 21 g 2.6 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	鶏肉 みそ 卵	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	ねぎ しょうが 玉ねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 片栗粉	マヨネーズ	807 Kcal 30 g 23 g 2.4 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	メンチカツ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	にんじん	りよくとうもやし きゅうり キャベツ 玉ねぎ なめこ ねぎ	米 砂糖	油 ごま	783 Kcal 28 g 22 g 2.3 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	しゅうまい ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	りよくとうもやし 玉ねぎ	米 麦 砂糖 春雨	油	732 Kcal 20 g 20 g 2.3 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	卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 大根 ホールコーン 玉ねぎ えのきたけ	米 米粉 砂糖	バター マヨネーズ	751 Kcal 23 g 21 g 2.7 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	まぐろオイル漬け 油あげ ささみ みそ 卵	牛乳 塩昆布	ブロッコリー にんじん 小松菜	キャベツ 大根 玉ねぎ	米 パン粉 小麦粉	油 	800 Kcal 36 g 21 g 2.3 g	
20	金	麦ごはん	牛乳	麻婆丼 もずくスープ	豚肉 絹ごし豆腐 みそ 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	730 Kcal 29 g 18 g 2.7 g	
24	火	さざえごはん	牛乳	【さざえ給食】 だし巻き玉子 青菜のごま酢和え わかめのみそ汁	卵 油あげ 絹ごし豆腐 さざえ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖		781 Kcal 35 g 19 g 3.4 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】 豚チーデミ もやしのナムル かきたまスープ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にら にんじん ほうれん草	ねぎ りよくとうもやし 玉ねぎ ぶなしめじ	米 麦 ちぢみ粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	806 Kcal 41 g 20 g 2.9 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	ハンバーグ	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 デミグラスソース バター	770 Kcal 24 g 20 g 2.8 g	
27	金	白ごはん	牛乳	はりはり漬け カレーうどん	豚肉 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 うどん	ごま カレールウ	998 Kcal 29 g 20 g 4.6 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	ちくわ 卵 納豆 みそ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 じゃがいも	油	873 Kcal 32 g 25 g 3.1 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。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
Kcal	g	g	g
今月の平均値	772	26	2.5
栄養基準量	830	27~62	2.5未満