

# 11月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの柚子こしょう炒め 海藻のみそ汁	牛乳、とり肉、大豆、あ おさ、わかめ、もめん とうふ、みそ、	米、でんぷん、油、さと う、	しょうが、れんこん、たまねぎ、にん じん、ゆず果汁、枝豆、えのき、ね ぎ、	766	29.9	21.3
2	火	ごはん	牛乳	ポークシューマイ もやしナムル 五目ラーメン	牛乳、ポークシューマ イ、ぶた肉、	米、さとう、ごま油、中 華めん、	もやし、きゅうり、にんじん、しょう が、にんにく、キャベツ、たまねぎ、 チンゲンサイ、きくらげ、ねぎ、	796	25.6	20.7
4	木	ごはん	牛乳	さばのごま味噌焼き おひたし 肉じゃが	牛乳、さば、みそ、ぶた 肉、	米、すりごま、じゃがい も、さとう、	しょうが、キャベツ、小松菜、にんじ ん、たまねぎ、さやいんげん、	814	33.5	20.5
5	金	ごはん	牛乳	いか天チリソース 豚肉のニラ炒め ワントンスープ	牛乳、いかてんぷら、ぶ た肉、ベーコン、	米、油、ごま油、さと う、でんぷん、ワント ン、	ねぎ、にんにく、もやし、にら、たま ねぎ、にんじん、えのき、たけのこ、 キャベツ、	787	24.6	23.1
8	月	ごはん	牛乳	かみかみかき揚げ 切り干し大根のおひたし かやくうどん かみかみデザート	牛乳、うすあげ、	米、油、さとう、うど ん、おさつスティック、	かきあげ、きりぼし大根、にんじん、 ほうれん草、たけのこ、たまねぎ、干 しいたけ、ねぎ、	870	23.7	25.6
9	火	カレー ごはん	牛乳	ドライカレー フルーツ豆花(トウファ)	牛乳、ぶたひき肉、レン ズ豆、だいず、豆乳デ ザート、	米、麦、バター、油、カ レールー、さとう、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、ピーマン、トマト、パイン、み かん、もも、バナナ、	946	30.1	26.6
10	水	ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き 茎わかめのきんぴら 根菜ごま汁	牛乳、さけ、ぶた肉、く きわかめ、だいず、あつ あげ、みそ、	米、ごま油、さとう、 じゃがいも、すりごま、	さやいんげん、にんじん、だいこん、 ごぼう、えのき、ねぎ、	788	36.4	22.1
11	木	ごはん	牛乳	オムレツのきのこソース チョップドサラダ ポトフ	牛乳、オムレツ、牛乳、 ウインナー、	米、バター、米粉、ド レッシング、じゃがい も、	エリンギ、しめじ、たまねぎ、パセ リ、ブロッコリー、きゅうり、とうも ろこし、赤ピーマン、にんじん、だい こん、キャベツ、	811	24.2	27.7
12	金	すし めし	牛乳	牛肉ちらし せんべい汁	牛乳、牛肉、錦糸卵、ぶ た肉、	米、さとう、白ごま、か やきせんべい、	しょうが、かんぴょう、にんじん、ご ぼう、たけのこ、干しいたけ、枝豆、 白菜、しめじ、ねぎ、	789	27.5	20.2
15	月	バター ライス	牛乳	チャーハン れんこんごまサラダ わかめスープ ヨーグルト	牛乳、ベーコン、きぬど うふ、わかめ、ヨーグル ト、	米、バター、油、ごま 油、さとう、マヨネー ズ、すりごま、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にん じん、ねぎ、チンゲンサイ、れんこ ん、とうもろこし、きゅうり、えの き、たけのこ、もやし、ねぎ、	842	23.1	28.7
16	火	ごはん	牛乳	めぎすのからあげ ハムの酢の物 大根と厚揚げのそぼろ煮	牛乳、にぎす唐揚げ、ハ ム、とりひき肉、だい ず、あつあげ、	米、油、さとう、でんぷ ん、	きゅうり、もやし、にんじん、しょう が、しいたけ、だいこん、	866	36.3	27.2
17	水	ごはん	牛乳	豚肉のカレー焼き ブロッコリーサラダ あさりの米粉クリームスープ	牛乳、ぶた肉、ベーコ ン、あさり、白いんげん 豆、生クリーム、	米、オリーブ油、さと う、じゃがいも、米粉、	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、しめじ、	844	32.0	27.3
18	木	ごはん	牛乳	ふくらぎのたつた揚げ ごまあえ 卵とじ	牛乳、ふくらぎ、ぶた 肉、こうやどうふ、たま ご、	米、でんぷん、油、さと う、すりごま、	しょうが、小松菜、にんじん、キャベ ツ、たまねぎ、たけのこ、まいたけ、 みつば、	908	38.9	33.3
19	金	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁 みかん	牛乳、とり肉、ひじき、 だいず、うすあげ、み そ、	米、でんぷん、油、さと う、ごま油、じゃがい も、	しょうが、にんじん、さやいんげん、 白菜、えのき、ねぎ、みかん、	762	31.3	17.2
22	月	キャ ロット パン	牛乳	はちみつポテト ツナサラダ ミートボールスープ	牛乳、ツナ、肉団子、	キャロットパン、さつま いも、油、はちみつ、バ ター、でんぷん、オリ ブ油、さとう、	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、 たまねぎ、えのき、小松菜、	816	27.8	27.8
24	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き 磯香和え 味噌おでん	牛乳、いわし、のり、あ つあげ、こんぶ、みそ、	米、でんぷん、油、さと いも、さとう、	しょうが、もやし、ほうれん草、にん じん、だいこん、	868	32.0	30.2
25	木	ごはん	牛乳	チャプチェ コーンかきたまスープ りんごゼリー	牛乳、ぶた肉、とり肉、 たまご、	米、油、さとう、はるさ め、白ごま、ごま油、で んぷん、りんごゼリー、	にんにく、しょうが、にんじん、干し いたけ、たけのこ、キムチ、にら、た まねぎ、えのき、チンゲンサイ、ね ぎ、とうもろこし、	766	26.6	18.1
26	金	ごはん	牛乳	ミラノ風チーズカツレツ シーザーサラダ ミネストローネ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 だいず、ベーコン、	米、パン粉、オリーブ 油、ドレッシング、じゃ がいも、油、デミグラス ソース、さとう、	パセリ、キャベツ、ブロッコリー、と うもろこし、にんじん、たまねぎ、ト マト、	871	31.9	27.7
29	月	さくら ごはん	牛乳	栗ときのこの混ぜご飯 鶏のからあげかエビカツ 春雨スープ	牛乳、うすあげ、とり 肉、エビカツ、ベーコ ン、	米、さとう、くり、でん ぷん、油、はるさめ、	しめじ、枝豆、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、チンゲンサイ、	995	35.4	37.7
30	火	麦 ごはん	牛乳	ポークハヤシライス 大根サラダ	牛乳、ぶた肉、かまぼ こ、海藻、	米、麦、油、じゃがい も、バター、ごむぎこ、 デミグラスソース、さと う、オリーブ油、	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム、トマト、だいこん、ブ ロッコリー、	811	23.9	22.3