

11月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー								
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	たんぱく質	脂質	糖質	食塩	Kcal	g	g
1	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ にんじんのきんぴら かき玉汁				とり肉 牛乳 ぶた肉 ひじき もめんとろふ ぶかし うすあげ たまご	にんじん しょうが ごぼう さやいんげん えだまめ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	米 さとう あぶら パン粉 ごま油 かたくりこ ごま こんにやく	650	30	19				
2	火	白ごはん	牛乳	白身魚のトマトグリル クリームポテト 豆乳スープ				ホキ 牛乳 ぶた肉 チーズ うすあげ 豆乳 みそ	トマト にんにく はくさい パセリ たまねぎ なめこ にんじん だいこん ねぎ しいたけ	米 オリーブ油 じゃがいも バター	692	33	19				
3	水																
4	木	白ごはん	牛乳	春巻き パンサンスー 八宝菜				ロースハム 牛乳 ぶた肉 あさり うずらたまご するめいか	にんじん きゅうり たけのこ 干しいたけ しょうが はくさい たまねぎ	米 さとう あぶら はるまき ごま油 はるさめ さとう かたくりこ	736	25	27				
5	金	いり飯	牛乳	鳴門の塩から揚げ わかめときゅうりのピリ辛和え なると金時のみそ汁				ちくわ 牛乳 うすあげ わかめ みそ とり肉 ちりめんじゃこ	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり にんにく 干しいたけ キャベツ だいこん たまねぎ しょうが しめじ	米 さとう あぶら さつまいも ごま油 こんにやく こむぎこ かたくりこ	639	24	20				
8	月	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゴマドレ和え 肉じゃが				ちくわ 牛乳 かつおぶし あおのり 牛肉	ブロッコリー 紅しょうが たまねぎ にんじん きゅうり しょうが さやいんげん コーン	米 さとう あぶら てんぷらこ じゃがいも こんにやく ごま 卵なしマヨネーズ	725	25	24				
9	火	ピザトースト	牛乳	コールスローサラダ はくさいのクリーム煮				ベーコン 牛乳 とり肉 チーズ あさり	トマト たまねぎ はくさい 青ピーマン にんにく きゅうり にんじん キャベツ	食パン オリーブ油 さとう あぶら さつまいも バター こめこ 生クリーム	630	26	23				
10	水	鉄骨ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ブロッコリーのツナ和え 豚汁				あさり 牛乳 とり肉 わかめ ツナ みそ ぶた肉	ブロッコリー しょうが だいこん にんじん キャベツ ごぼう ねぎ コーン たまねぎ なめこ	米 麦 あぶら かたくりこ さとう さつまいも	722	31	24				
11	木	麦ごはん	牛乳	豆のドライカレー 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	にんじん にんにく レンズ豆 トマト ごぼう みかん缶 しょうが ひよこ豆 パイン缶 たまねぎ もも缶 りんご	米 麦 あぶら じゃがいも カレール ツ	728	24	18				
12	金	白ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁				とり肉 みそ 牛乳 ロースハム チーズ あつあげ だいすべすと	にんじん きゅうり だいこん こまつな なめこ	米 さとう じゃがいも 水あめ かたくりこ 卵なしマヨネーズ	718	29	27				
15	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁				さば 牛乳 とり肉 みそ うすあげ もめんとうふ 赤だしみそ くきわかめ	こまつな ねぎ 干しいたけ にんじん しょうが ごぼう りよくとうもやし	米 ごま さとう ごま油 こんにやく	673	31	22				
16	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 おでん みかん				だいす 牛乳 あつあげ かえりぼし さつまあげ うずらたまご	にんじん だいこん みかん	米 あぶら かたくりこ ごま さとう 水あめ こんにやく さといも	694	29	20				
17	水	中華おこわ	牛乳	ハムときくらげの中華サラダ コーンかき玉スープ ストロベリーフレッシュ				焼きぶた 牛乳 ロースハム たまご とり肉	にんじん 干しいたけ きくらげ ほうれんそう たけのこ きゅうり コーン えだまめ りよくとうもやし たまねぎ	米 さとう ごま油 もち米 ごま かたくりこ ゼリー	618	25	16				
18	木	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ れんこんサラダ 卵とじ				ロースハム 牛乳 とり肉 はたはた たまご	にんじん れんこん 干しいたけ こまつな きゅうり たけのこ たまねぎ	米 こめこ あぶら くるまふ かたくりこ さとう ごま 卵なしマヨネーズ	699	28	24				
19	金	白ごはん	牛乳	ピーズサラダ ピーフシチュー				ロースハム 牛乳 牛肉	にんじん キャベツ にんにく トマト きゅうり ブロッコリー たまねぎ	米 じゃがいも オリーブ油 エゴマ油 しいたけ あぶら マカロニ さとう デミグラスソース こむぎこ バター	720	22	22				
22	月	コッパン	牛乳	いちごジャム レストラン特製トマスバゲティ 野菜スープ かんたんスイートポテト				ベーコン 牛乳 ぶた肉 チーズ	トマト にんにく えのきたけ パセリ たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ セロリ	コッパン オリーブ油 スバグッティ バター さつまいも ジャム さとう	609	21	20				
23	火																
24	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま和え カレーうどん				うすあげ 牛乳 牛肉 ししゃも	こまつな キャベツ ねぎ にんじん しょうが たまねぎ	米 さとう あぶら てんぷらこ ごま パンこ カレール うどん	716	25	23				
25	木	大豆ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ひじきとれんこんのいり煮 めった汁				だいす 牛乳 さけ みそ ひじき さつまあげ ぶた肉	にんじん れんこん ねぎ さやいんげん ごぼう なめこ	米 麦 あぶら こんにやく ごま油 じゃがいも ごま しおこうじ さとう	615	30	16				
26	金	ずしごはん	牛乳	手巻きずし とりだんご汁 フレンチクレープ(ブルーベリー)				たまご 牛乳 ウインナー のり 大豆ミート ツナ とり肉 みそ	にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ しょうが にんにく はくさい	米 ごま油 かたくりこ クレープ 卵なしマヨネーズ	749	27	23				
29	月	白ごはん	牛乳	焼きギョウザ 野菜のピリ辛和え 味噌ラーメン 栗のムース				ぎょうざ 牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん だいこん コーン ねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく りよくとうもやし	米 麦 ごま油 ラーメン あぶら さとう 栗のムース	749	24	17				
30	火	白ごはん	牛乳	うずらたまごフライ ゆかり和え ぶた肉と大根の中華風煮物				うずらたまご 牛乳 ぶた肉 ちくわ	ゆかり粉 キャベツ ねぎ にんじん きゅうり だいこん さやいんげん にんにく しょうが	米 さとう あぶら こむぎこ ごま油 てんぷらこ パン粉 さといもこんにやく	753	23	22				