



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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質 食塩相当量
1	金	◇読書週間中の1. 6. 7日の給食は絵本とのコラボレーション！ 1日…「のうふのふさん」、6日…「ほしじいだけ ほしはあだけ」、7日…「だんしゃく王とメークイン女王」にちなんだ給食です。お楽しみに♪												
		ごはん	牛乳	たこ焼き 大根サラダ とり野菜	たこ 卵 ツナ とうふ 鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん	キャベツ えのき ねぎ はくさい 紅しょうが だいこん きゅうり	米 小麦粉 揚げ玉 さとう しらす	油	743 Kcal			
				チキン南蛮 はりはりづけ 粕汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ ごぼう 切干大根 きゅうり キャベツ	米 さとう 小麦粉 さつまいも	揚げ油 マヨネーズ ごま	908 Kcal			
				ギョーザ パンサンスー 八宝菜	鶏肉 豚肉 ハム いか うずら卵 あさり	牛乳	にんじん ニラ	キャベツ ねぎ 白菜 たまねぎ たけのこ しょうが 干し椎茸 きゅうり もやし	米 さとう 小麦粉 春雨 片栗粉	ごま油	805 Kcal			
				鶏肉のマーマレードソース 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 こまつな パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 小麦粉 米粉 片栗粉 マーマレード	揚げ油 油	868 Kcal			
8	金	ごはん	牛乳	白身魚フライ もやしの和え物 のっぺい汁	ホキ かまぼこ	牛乳	にんじん	もやし ねぎ きゅうり 干ししいたけ キャベツ れんこん	米 さとう パン粉 里芋 小麦粉 こんにゃく 片栗粉	揚げ油 ごま	741 Kcal			
				ジャージャー麺 かきたまスープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ たけのこ えのき 干ししいたけ にんにく しょうが	米 焼きそば麺 さとう 片栗粉	油 ごま油	856 Kcal			
				チーズタッカルビ ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが コーン にんにく りんご キャベツ 大根 きゅうり ねぎ	米 さつまいも	ごま油 油	772 Kcal			
				鶏肉のから揚げ カボチャサラダ レタススープ みかんゼリー	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが えのき きゅうり コーン レタス みかん果汁 もやし	米 さとう 小麦粉 片栗粉 水あめ	揚げ油 マヨネーズ	921 Kcal			
				いわし入りハンバーグ キャベツとかまぼこの酢の物 とり団子汁	いわし かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんにく えのき	米 しらす 片栗粉 さとう じゃがいも 米粉		696 Kcal			
15	金	ごはん	牛乳	森のきのこカレー ツナコーンサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが コーン たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり キャベツ もやし	米 じゃがいも 米粉	油 ごま	824 Kcal			
				シューマイ 切干大根の中華漬物 家常豆腐(ジャーチャンどうふ)	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが 切干大根 にんにく 干ししいたけ たけのこ ねぎ	米 片栗粉 さとう	ごま ごま油	883 Kcal			
				チキンカツ 酢の物 みそ汁 バナナ	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えのき きゅうり バナナ	米 パン粉 さとう じゃがいも	ごま	904 Kcal			
				三味焼き ごまあえ 車麩の卵とじ	さつまあげ 卵	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ コーン しょうが たまねぎ にんにく 干ししいたけ もやし	米 糸こんにゃく さとう 車麩 片栗粉 じゃがいも	ごま	740 Kcal			
				メンチカツ キャベツとちくわのみそ和え みそ汁 りんご	豚肉 鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ えのき たまねぎ りんご まいたけ たまねぎ	米 パン粉 さとう		779 Kcal			
22	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 青菜の和え物 みそけんちん	さば 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが もやし はくさい ごぼう 干ししいたけ	米 さとう じゃがいも 糸こんにゃく	ごま ごま油 油	861 Kcal			
				ヤンニョムチキン スイートポテトサラダ 豆腐とかまぼこのスープ	鶏肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく えのき レーズン きゅうり たまねぎ	米 さつまいも 小麦粉 片栗粉 さとう	揚げ油 ごま油 ごま マヨネーズ	840 Kcal			
				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 豚肉 かつお節 かまぼこ 豆腐 大豆 えび	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	梅肉 しょうが たけのこ にんにく はくさい たまねぎ	米 水あめ 片栗粉 さとう	マヨネーズ ごま油	832 Kcal			
				鶏肉の香味焼き 彩り野菜炒め 秋のみそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 黄ピーマン しめじ しょうが はくさい キャベツ ねぎ えのき 赤ピーマン なめこ	米 さとう さといも	油 ごま ごま油	774 Kcal			
				キャベツと油揚げの甘酢和え 含め煮	油揚げ うずら卵 厚揚げ ちくわ さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ もやし だいこん 干ししいたけ	米 さとう じゃがいも こんにゃく		751 Kcal			
29	金	豚丼	牛乳	浅漬け みそ汁	豚肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 干ししいたけ かぶ ねぎ なめこ キャベツ きゅうり	米 さとう		924 Kcal			
				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 グリンピース	たまねぎ パナナ マッシュルーム キャベツ バイン みかん もも	米 さとう	バター	724 Kcal			
30	土	カレー ピラフ	牛乳											

※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、食品の栄養的な動きにより、6群に分けて記載してあります。

11月の給食に使われるお米は『特別栽培米』です。特別栽培米とは、対象となっている農薬や化学肥料を通常の半分以下に減らして作ったお米のことです。安心、安全なお米を味わいましょう！



今月の平均値	816	30.9	23.5	2.1
栄養基準量	838	27～62	18～28	2.5未満

