



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	たんばく質 脂質 食塩相当量
4	火	白ごはん	牛乳	ハニーマスタードチキン 大根サラダ 牛野菜				とり肉 ツナ 豆腐 ぎゅう肉 ちくわ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ はくさい えのき ねぎ	米 さとう 小麦粉 米粉 しらたき はちみつ	油	870 Kcal 35.5 g 31.9 g 2.2 g
5	水	白ごはん	牛乳	ギョウザ パンサンスー 八宝菜				とり肉 ぶた肉 ハム うずら卵 いか あさり	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい	米 片栗粉 さとう 小麦粉 春雨	ごま油 油	829 Kcal 34.7 g 21.3 g 2.2 g
6	木	白ごはん	牛乳	ホキフライ もやしのごま酢和え のっぺい汁 シュウクリーム				ホキ かまぼこ 卵	牛乳	にんじん こまつな	もやし きゅうり キャベツ れんこん 干しいたけ ねぎ	米 さといも パン粉 こんにゃく 小麦粉 片栗粉 さとう	ごま油	801 Kcal 34.3 g 17.2 g 2.3 g
7	金	🌸🌸🌸🌸🌸🌸 文化祭の振替休日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸												
10	月	白ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいものチーズのせ ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁				とり肉 油揚げ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご だいこん ねぎ	米 さつまいも	ごま油 油	908 Kcal 36.7 g 32.0 g 2.5 g
11	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ カボチャサラダ レタススープ 青りんごゼリー				とり肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	しょうが りんご きゅうり レタス もやし えのき コーン	米 小麦粉 片栗粉 さとう	油 マヨネーズ	831 Kcal 33.4 g 28.1 g 2.1 g
12	水	白ごはん	牛乳	アジフライ わかめの酢の物 鶏団子汁				アジ かまぼこ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しょうが はくさい えのき ねぎ キャベツ	米 片栗粉 パン粉 しらたき 小麦粉 さとう	油	857 Kcal 30.0 g 22.0 g 2.2 g
13	木	ウインナー ドッグ	牛乳	ジャージャー麺 かきたま汁				ウインナー ぶた肉 大豆 卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ えのき	コッパパン さとう 中華麺 片栗粉	油 ごま油	809 Kcal 37.3 g 42.1 g 4.0 g
14	金	森の カレー	牛乳	サラダ りんご				ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり りんご キャベツ もやし コーン	米 さとう 麦 じゃがいも 米粉	油 ごま	899 Kcal 27.9 g 20.0 g 2.0 g
17	月	白ごはん	牛乳	豆腐ナゲット 甘酢和え 含め煮				豆腐 ちくわ 油揚げ 厚揚げ さつま揚げ うずら卵	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん もやし	米 こんにゃく 小麦粉 さとう じゃがいも	油	904 Kcal 32.3 g 30.4 g 2.6 g
18	火	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン さつまいもサラダ 中華スープ				とり肉 ハム 豆腐	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	にんにく レーズン きゅうり たまねぎ えのき	米 さつまいも 小麦粉 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま マヨネーズ	847 Kcal 33.7 g 24.5 g 1.9 g
19	水	白ごはん	牛乳	三味焼き ごま和え 車麩の卵とじ 梨ゼリー				さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	ねぎ しょうが にんにく もやし コーン たまねぎ 干しいたけ 和なしビューレ・果汁	米 こんにゃく さとう 車麩 片栗粉 じゃがいも	ごま	785 Kcal 28.2 g 16.1 g 2.5 g
20	木	わかめ ごはん	牛乳	メンチカツ 酢味噌和え みそ汁 りんご				ぶた肉 とり肉 ちくわ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン しょうが まいたけ えのき りんご	米 パン粉 さとう	油	825 Kcal 33.8 g 25.1 g 2.2 g
21	金	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き キャベツの甘酢和え みそけんちん汁				さば 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ はくさい ごぼう 干しいたけ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま油	792 Kcal 26.5 g 23.1 g 1.8 g
25	火	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮 大豆と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 豆腐 かまぼこ 大豆 えび	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	うめ たけのこ はくさい たまねぎ しょうが にんにく	米 さとう 水あめ 片栗粉	マヨネーズ 油 ごま油	839 Kcal 39.0 g 26.6 g 2.6 g
26	水	白ごはん	牛乳	まぐろカツ 牛肉と野菜の煮物 みそ汁 みかん				まぐろ ぎゅう肉 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう れんこん みかん たまねぎ しょうが	米 小麦粉 こんにゃく さとう パン粉	油	948 Kcal 35.8 g 33.3 g 1.5 g
27	木	親子丼	牛乳	野菜の昆布和え みそ汁				とり肉 かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり かぶ なめこ	米 さとう		803 Kcal 33.4 g 23.3 g 2.4 g
28	金	カレー ピラフ	牛乳	コンソメスープ フルーツヨーグルト				とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース みかん もも パイン バナナ	米 さとう	バター	764 Kcal 29.3 g 13.9 g 2.0 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つの基礎食品群に分けて記載しています。

※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。

## ◇今月の給食◇

\*読書週間とのコラボ給食(4~6日)\*

10月に引き続き物語に出てくる食べ物が登場!何が出てくるかな?お楽しみに♪

\*和食の日給食(21日)\*

11月24日の和食の日に合わせて、21日は和食の献立です。季節感や和食ならではの味づけ、旨味を味わいましょう。

	エネルギー Kcal	たんばく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	850	33.4	25.7	2.3
栄養基準量	840	27~42	19~28	2.5未満

