

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
4	火	白ごはん	牛乳	ハニーマスターードチキン	とり肉	牛乳	牛乳・乳製品	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類	油脂	脂質
				大根サラダ	ツナ 豆腐		小魚・海藻	豆・豆製品				砂糖		食塩相当量
				牛野菜	ぎゅう肉									
					ちくわ									
5	水	白ごはん	牛乳	ギョウザ	とり肉	牛乳		にんじん		だいこん きゅうり		米 さとう	油	870 Kcal
				パンサンスー	ぶた肉					キャベツ はくさい		小麦粉		35.5 g
				八宝菜	ハム うずら卵					えのき		米粉		31.9 g
					いか あさり					ねぎ		しらたき		2.2 g
6	木	白ごはん	牛乳	ホキフライ	ホキ	牛乳		にんじん		もやし きゅうり		米 さといも	ごま油	801 Kcal
				もやしのごま酢和え	かまぼこ					キャベツ		パン粉		34.3 g
				のつべい汁	卵					れんこん		小麦粉		17.2 g
				シュークリーム						干しいたけ		片栗粉		2.3 g
										ねぎ		さとう		

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	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが	にんにく	米 さつまいも	ごま油	908 Kcal
				ブロッコリーサラダ	油揚げ	チーズ	パセリ	キャベツ	きゅうり	さとう	油	36.7 g
				大根のみぞ汁		わかめ	ブロッコリー	コーン	りんご	小麦粉		32.0 g
								だいこん	ねぎ	片栗粉		2.5 g
11	火	白ごはん	牛乳	鶏肉の唐揚げ	とり肉	牛乳	にんじん	しょうが	りんご	さとう	マヨネーズ	831 Kcal
				カボチャサラダ	かまぼこ	チーズ	かぼちゃ	きゅうり	レタス	小麦粉		33.4 g
				レタススープ				えのき	もやし	片栗粉		28.1 g
				青りんごゼリー					えのき	さとう		2.1 g
12	水	白ごはん	牛乳	アジフライ	アジ	牛乳	にんじん	きゅうり		米 片栗粉	油	857 Kcal
				わかめの酢の物	かまぼこ	わかめ		しょうが	はくさい	パン粉		30.0 g
				鶏団子汁	とり肉			えのき	ねぎ	しらたき		22.0 g
					豆腐					小麦粉		2.2 g
13	木	ウインナードッグ	牛乳	ジャーダー麺	ワインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ	だけのこ	片栗粉	ごま油	809 Kcal
				かきたま汁	ぶた肉			干しいたけ	にんにく	中華麺		37.3 g
					大豆			にんにく	しょうが	片栗粉		42.1 g
					卵			ねぎ	えのき	さとう		4.0 g
14	金	森のカレー	牛乳	サラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	米 さとう	麦	米 じやがいも	油	899 Kcal
				りんご	ツナ			さとう	じやがいも	じやがいも	ごま	27.9 g
								米粉		米粉		20.0 g
										片栗粉		2.0 g
17	月	白ごはん	牛乳	豆腐ナゲット	豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	えだまめ	米 ごんにゃく	油	904 Kcal
				甘酢和え	ちくわ	昆布		キャベツ	きゅうり	小麦粉		32.3 g
				含め煮	油揚げ			だいこん	さとう	片栗粉		30.4 g
					厚揚げ			もやし	じやがいも	さとう		2.6 g
18	火	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン	とり肉	牛乳	にんじん	にんにく	レーズン	米 さつまいも	油	847 Kcal
				さつまいもサラダ	ハム	ヨーグルト		きゅうり	たまねぎ	小麦粉		33.7 g
				中華スープ	豆腐	わかめ		えのき	さとう	片栗粉		24.5 g
										さとう	マヨネーズ	1.9 g
19	水	白ごはん	牛乳	三味焼き	さつま揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ	さとう	米 ごんにゃく	ごま	785 Kcal
				ごま和え	卵			しょうが	にんにく	小麦粉		28.2 g
				車麩の卵とじ				もやし	コーン	片栗粉		16.1 g
				梨ゼリー				えのき	たまねぎ	じやがいも		2.5 g
20	木	わかめごはん	牛乳	メンチカツ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ	パン粉	油	825 Kcal
				酢味噌和え	とり肉			コーン	さとう	さとう		33.8 g
				みそ汁	ちくわ			しょうが	まいたけ	片栗粉		25.1 g
				りんご	油揚げ			えのき	えのき	さとう		2.2 g
21	金	白ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き	さば	牛乳	にんじん	しょうが	キャベツ	米 さとう	ごま油	792 Kcal
				キャベツの甘酢和え	豆腐			さとう	はくさい	ごま油		26.5 g
				みそけんちん汁				ごぼう	ごぼう	ごま油		23.1 g
								じやがいも	ごぼう	ごま油		1.8 g
25	火	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮	いわし	牛乳	にんじん	うめ	たけのこ	米 さとう	マヨネーズ	839 Kcal
				大豆とブロッコリーのおかかマヨ	豚肉			たまねぎ	はくさい	水あめ	油	39.0 g
				豆腐の中華煮	かつお節			キャベツ	たまねぎ	片栗粉		26.6 g
					豆腐			きゅうり	さとう	さとう		2.6 g
26	水	白ごはん	牛乳	まぐろカツ	まぐろ	牛乳	にんじん	ごぼう	れんこん	米 ごんにゃく	油	948 Kcal
				牛肉と野菜の煮物	ぎゅう肉			みかん	みかん	さとう		35.8 g
				みそ汁	豆腐			たまねぎ	たまねぎ	パン粉		33.3 g
				みかん	油揚げ							1.5 g
27	木	親子丼	牛乳	野菜の昆布和え	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	ねぎ	米 さとう		803 Kcal
				みそ汁	かまぼこ			干しいたけ	干しいたけ			33.4 g
					卵			キャベツ	きゅうり			23.3 g
					豆腐			かぶ	なめこ			2.4 g
28	金	カレー ピラフ	牛乳	コンソメスープ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ	米 さとう	バター	764 Kcal
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト			マッシュルーム	マッシュルーム			29.3 g
								グリンピース	グリンピース			13.9 g
								みかん	みかん			2.0 g
								もち	もち			

※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つけ、旨味を味わいましょう。

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

