



## 11月 学校給食献立表



| 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                          |                                      | エネルギーたんぱく質                    |  |
|----|---|---|----|--|---|----|---|----------------------|------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--|
|    |   | 主食  | 飲物 | 主菜   | 副菜  | 汁物 | その他                                       | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻  | 3群<br>緑黄色野菜                              | 4群<br>その他の<br>野菜・果物                 | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖                   | 6群<br>油脂                      | 脂質<br>行事食等                                   |
| 3  | 月 | <div></div> <div>文化の日</div> <div></div>          |    |  |   |    |   |                      |                        |  |                                     |                                      |                               |  |
| 4  | 火 | 白ごはん  | 牛乳 | 鶏肉の香草パン粉焼き<br>大豆とじゃがいものマヨネーズサラダ<br>ミネストローネ |   |    | とり肉<br>ベーコン                               | 牛乳                   | にんじん<br>トマト            | きゅうり<br>えだまめ<br>にんにく<br>セロリ              | たまねぎ                                | 米<br>パン粉<br>さとう マカロニ<br>じゃがいも        | 卵なしマヨネーズ<br>オリーブ油<br>デミグラスソース | 777 Kcal<br>34 g<br>22 g                     |
| 5  | 水 | 白ごはん  | 牛乳 | ちくわのカレー揚げ<br>金平ごぼう<br>野菜たっぷりみそ汁            |   |    | ちくわ みそ<br>ぶた肉<br>とり肉<br>うす揚げ              | 牛乳                   | にんじん<br>さやいんげん         | ごぼう<br>しらたき<br>たまねぎ<br>だいこん              | はくさい<br>ねぎ                          | 米<br>てんぷら粉<br>さとう<br>さつまいも           | ごま油<br>ごま<br>油                | 778 Kcal<br>28 g<br>24 g                     |
| 6  | 木 | 白ごはん  | 牛乳 | 魚のから揚げレモンソース<br>ジャーマンポテト<br>小松菜と揚げのみそ汁     |   |    | ホキ<br>ベーコン<br>あつあげ<br>みそ                  | 牛乳<br>チーズ            | こまつな<br>にんじん           | レモン<br>たまねぎ                              | ぶなしめじ<br>だいこん                       | 米<br>米粉 じゃがいも<br>片栗粉<br>さとう 水あめ      | 油<br>バター                      | 749 Kcal<br>29 g<br>24 g<br>県駅伝大会            |
| 7  | 金 | 麦ごはん  | 牛乳 | スタミナ丼<br>ワンタンスープ<br>マーラーカオ                 |   |    | ぶた肉<br>水ギョーザ<br>豆乳                        | 牛乳                   | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ   | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ             | キムチ<br>ねぎ<br>えのきたけ                  | 米 麦<br>さとう 黒糖<br>片栗粉<br>ホットケーキミックス   | 油<br>ごま油                      | 825 Kcal<br>28 g<br>22 g                     |
| 10 | 月 | 白ごはん  | 牛乳 | ポークチャップ<br>クリームポテト<br>たまごスープ               |   |    | ぶた肉<br>とり肉<br>たまご                         | 牛乳<br>スキムミルク         | にんじん<br>こまつな           | たまねぎ<br>ぶなしめじ                            |                                     | 米<br>片栗粉<br>じゃがいも                    | 油<br>バター                      | 789 Kcal<br>32 g<br>27 g                     |
| 11 | 火 | 白ごはん  | 牛乳 | いわしのアングレーズ<br>切干サラダ<br>豚汁                  |   |    | いわし<br>ロースハム<br>ぶた肉<br>みそ                 | 牛乳<br>こんぶ            | にんじん                   | しょうが<br>切り干し大根<br>りょくとうもやし<br>きゅうり       | ごぼう<br>たまねぎ<br>ねぎ こんにゃく<br>だいこん     | 米 さつまいも<br>片栗粉<br>さとう<br>パン粉         | あぶら<br>ごま                     | 763 Kcal<br>28 g<br>22 g                     |
| 12 | 水 | わかめごはん  | 牛乳 | バターしょうゆ焼うどん<br>鶏肉と青菜のみそ汁<br>ヨーグルト          |    |    | ぶた肉 きぬごしとうふ<br>かつおぶし<br>とり肉 みそ            | 牛乳<br>わかめ<br>ヨーグルト   | にんじん<br>チンゲンサイ         | キャベツ<br>りょくとうもやし<br>たまねぎ<br>にんにく<br>しょうが | ねぎ<br>たまねぎ<br>えのきたけ                 | 米<br>うどん                             | ごま<br>あぶら<br>バター              | 735 Kcal<br>30 g<br>19 g<br>お話し給食「おいしくて泣くとき」 |
| 13 | 木 | 白ごはん  | 牛乳 | レモンバジルチキン<br>コールスローサラダ<br>豆のチャウダー          |   |    | とり肉<br>ロースハム<br>ベーコン<br>大豆                | 牛乳<br>チーズ            | にんじん                   | にんにく<br>たまねぎ<br>レモン<br>キャベツ              | きゅうり<br>コーン                         | 米 米粉<br>さとう<br>じゃがいも<br>白いんげん豆       | 卵なしマヨネーズ<br>オリーブ油<br>油<br>バター | 788 Kcal<br>34 g<br>27 g                     |
| 14 | 金 | 白ごはん  | 牛乳 | シュウマイ<br>ブロッコリーのピリ辛<br>八宝菜                 |   |    | シュウマイ<br>ぶた肉<br>あさり<br>うずらたまご             | 牛乳                   | ブロッコリー<br>にんじん         | キャベツ<br>にんにく<br>しょうが                     | たまねぎ<br>干しいたけ<br>たけのこ<br>はくさい       | 米<br>さとう<br>片栗粉                      | ごま油<br>油                      | 761 Kcal<br>28 g<br>26 g<br>めくみん給食(ブロッコリー)   |
| 17 | 月 | 白ごはん  | 牛乳 | 和風ハンバーグ<br>ダブルポテトサラダ<br>小松菜と豆腐のみそ汁         |   |    | とり肉 ぶた肉<br>うすあげ 豆乳<br>ロースハム みそ<br>きぬごしとうふ | 牛乳                   | こまつな<br>にんじん           | しょうが<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>ぶなしめじ            |                                     | 米 さとう<br>パン粉 片栗粉<br>さつまいも<br>じゃがいも   | 油<br>卵なしマヨネーズ                 | 798 Kcal<br>34 g<br>27 g                     |
| 18 | 火 | 白ごはん  | 牛乳 | ししゃものごま揚げ<br>ゆかり和え<br>おでん                  |   |    | あつあげ<br>さつまあげ<br>うずらたまご                   | 牛乳<br>子持ちししゃも        | にんじん<br>ゆかり粉           | はくさい<br>きゅうり<br>だいこん<br>こんにゃく            |                                     | 米<br>てんぷら粉<br>さとう<br>さといも            | ごま<br>あぶら                     | 748 Kcal<br>28 g<br>27 g                     |
| 19 | 水 | パンズ   | 牛乳 | 豚肉のオイスター炒め<br>ベトナム風サラダ<br>フォーガー<br>プリン     |  |    | ぶた肉<br>ロースハム<br>とり肉                       | 牛乳                   | にんじん<br>こねぎ            | しょうが<br>だいこん<br>きゅうり<br>レモン<br>りょくとうもやし  | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>えのきたけ<br>ねぎ | 米<br>ミルクロール<br>片栗粉<br>さとう<br>フォー プリン | ごま油<br>油                      | 864 Kcal<br>37 g<br>28 g                     |
| 20 | 木 | 白ごはん  | 牛乳 | 鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリーのおかか和え<br>豆乳汁             |   |    | とり肉 豆乳<br>かつおぶし<br>ぶた肉 みそ<br>あつあげ         | 牛乳                   | ブロッコリー<br>にんじん         | にんにく<br>キャベツ<br>はくさい<br>だいこん             | たまねぎ<br>しょうが<br>きゅうり<br>えのきたけ<br>ねぎ | 米<br>さとう じゃがいも<br>小麦粉<br>片栗粉         | あぶら                           | 783 Kcal<br>39 g<br>27 g                     |
| 21 | 金 | 白ごはん  | 牛乳 | ビビンバ<br>コーンかき玉スープ                          |   |    | ぶた肉<br>とり肉<br>きぬごしとうふ<br>たまご              | 牛乳                   | こまつな<br>にんじん<br>チンゲンサイ | にんにく<br>切り干し大根<br>りょくとうもやし<br>たまねぎ       | コーン                                 | 米<br>さとう<br>片栗粉                      | 油<br>ごま油                      | 761 Kcal<br>35 g<br>22 g                     |
| 24 | 月 | <div></div> <div>勤労感謝の日 振休</div> <div></div> |    |  |   |    |   |                      |                        |  |                                     |                                      |                               |  |
| 25 | 火 | さつまいもごはん  | 牛乳 | 鯖の味噌煮<br>れんこんサラダ<br>豆腐とわかめのみそ汁             |   |    | さば<br>みそ 大豆<br>赤だしみそ<br>きぬごしとうふ           | 牛乳<br>ひじき<br>わかめ     | にんじん                   | しょうが<br>れんこん<br>キャベツ<br>きゅうり             | たまねぎ<br>えのきたけ<br>ねぎ                 | 白飯<br>さつまいも<br>さとう                   | ごま<br>卵なしマヨネーズ                | 767 Kcal<br>32 g<br>27 g<br>和食の日             |
| 26 | 水 | きなこ揚げパン   | 牛乳 | トマトスパゲッティ<br>野菜スープ<br>デザート                 |   |    | きなこ<br>ベーコン<br>とり肉                        | 牛乳<br>チーズ            | トマト<br>にんじん<br>こまつな    | たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ                     | にんにく                                | コッパパン<br>さとう<br>スパゲッティ<br>豆乳パンナコッタ   | あぶら<br>オリーブ油                  | 802 Kcal<br>30 g<br>27 g                     |
| 27 | 木 | 白ごはん  | 牛乳 | 春巻き<br>もやしのナムル<br>春雨スープ                    |   |    | かまぼこ<br>とり肉                               | 牛乳                   | にんじん<br>チンゲンサイ         | りょくとうもやし<br>きゅうり<br>はくさい<br>ぶなしめじ        | ねぎ                                  | 米<br>はるまき<br>さとう<br>マロニー             | あぶら<br>ごま<br>ごま油              | 815 Kcal<br>21 g<br>30 g                     |
| 28 | 金 | 麦ごはん  | 牛乳 | チキンカレー<br>カラフルサラダ                          |   |    | とり肉<br>ツナ                                 | 牛乳<br>チーズ            | にんじん<br>トマト<br>黄ピーマン   | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ             | きゅうり                                | むぎごはん<br>じゃがいも<br>小麦粉<br>さとう         | 油<br>バター<br>カレールウ<br>オリーブ油    | 796 Kcal<br>26 g<br>24 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群に分けて記載してあります。

