



# 11月の給食献立表



令和3年

給食

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	月	牛乳 ミルクロール ごぼう入りのハンバーグ かぼちゃサラダ 野菜コンソメスープ	牛乳・牛もも肉・豚もも肉 凍結全卵・シュレッドチーズ ロースハム・鶏もも肉	ロールパン・サラダ油・パン粉 上白糖・カロリーーフマヨネーズ	玉ねぎ・ごぼう・しめじ・乾しいたけ キャベツ・トマト・かぼちゃ・きゅうり むぎ枝豆・にんじん	IUP - (kcal) 703 たんぱく質(g) 39.8 脂質(g) 28.1 食塩相当量(g) 3.3
2	火	牛乳 ご飯 さんまの蒲焼き風 いんげんとしらすのピーナツ和え 大根のみそ汁 豆乳とココアのデザート	牛乳・さんま・木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白・じゃがいも 割ピーナツ・上白糖 豆乳とココアのデザートFeCa	しょうが・青のり粉・トマト・いんげん にんじん・キャベツ・大根・ねぎ	IUP - (kcal) 770 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2.3
3	水	牛乳 ご飯 ふりかけ おでん 小松菜のサラダ しゅうまい	牛乳・スクールちくわ・ウインナー うすら卵・ロースハム	精白米・米粒麦・里芋・上白糖・ごま ごま油	大根・にんじん・小松菜・ホールコーン れんこん・乾しいたけ・グリーンピース	IUP - (kcal) 745 たんぱく質(g) 25 脂質(g) 21.7 食塩相当量(g) 3
4	木	牛乳 味噌ラーメン 肉まん バナナ	牛乳・豚もも肉・みそ・きな粉	ラーメン・サラダ油・上白糖 肉まん	玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん ホールコーン・にんにく・しょうが・バナナ	IUP - (kcal) 689 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 3.5
5	金	牛乳 チャーハン 野菜スープ 焼きぎょうざ ハバロア	牛乳・豚ロース・凍結全卵 絹ごし豆腐・学給ぎょうざ	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 りんごハバロアCa繊維VC	玉ねぎ・ホールコーン・ねぎ・にんじん ピーマン・チンゲンサイ	IUP - (kcal) 743 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.2
8	月	牛乳 ミルクロール クリームシチュー 大根サラダ ヤクルト	牛乳・豚もも肉・ほくしささみ Newヤクルト	ロールパン・じゃがいも・サラダ油 バター・上白糖	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・むぎ枝豆 大根・にんじん・きゅうり	IUP - (kcal) 698 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 2.9
9	火	牛乳 ご飯 さばの味噌煮 さつまいもサラダ 白菜の煮ひたしゆず風味	牛乳・さば・みそ・ロースハム プレーンヨーグルト・焼かまぼこ	精白米・米粒麦・上白糖・さつまいも カロリーーフマヨネーズ アーモンドスライス	ねぎ・しょうが・りんご・きゅうり・キャベツ トマト・白菜・にんじん・ゆず皮	IUP - (kcal) 782 たんぱく質(g) 30.8 脂質(g) 25.5 食塩相当量(g) 2
10	水	牛乳 ご飯 ふりかけ 厚揚げ入り回鍋肉 南瓜のいとこ煮 フルーツポンチ	牛乳・豚もも肉・厚揚げ	精白米・米粒麦・サラダ油・三温糖 かたくり粉・ごま油・上白糖 あずき	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ ねぎ・しょうが・かぼちゃ・パインチビット みかん・りんご	IUP - (kcal) 794 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.7
11	木	牛乳 スパゲッティ・ミートソース カラフルサラダ タルト	牛乳・牛もも肉・豚もも肉・粉チーズ ロースハム	スパゲティ・オリーブ油・サラダ油 上白糖・お米deさつまいもと栗の外	にんにく・玉ねぎ・にんじん・むぎ枝豆 ブロッコリー・キャベツ・トマト・レモン果汁	IUP - (kcal) 770 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 28.6 食塩相当量(g) 1.9
12	金	牛乳 ハヤシライス ほうれん草ともやしのサラダ ヨーグルト	牛乳・牛もも肉・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・薄力粉・サラダ油 バター	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく もやし・ほうれん草・にんじん・バナナ	IUP - (kcal) 796 たんぱく質(g) 28 脂質(g) 26.3 食塩相当量(g) 2.9
15	月	牛乳 ミルクロール シャム マセドアンサラダ オムレツ ジュリエヌスープ バナナ	牛乳・ロースハム・凍結全卵 シュレッドチーズ・鶏もも肉	ロールパン・りんごジャム じゃがいも カロリーーフマヨネーズ・サラダ油	きゅうり・にんじん・ブロッコリー・玉ねぎ にんじん・絹さや・バナナ	IUP - (kcal) 682 たんぱく質(g) 32.2 脂質(g) 29 食塩相当量(g) 2.5
16	火	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚肉の利休揚げ キャベツのカレー風味サラダ もやしのみそ汁	牛乳・豚ヒレ・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉 いりごま白・いりごま黒・揚げ油 サラダ油・上白糖	トマト・キャベツ・小松菜・にんじん ホールコーン・ほしひじき・もやし・しめじ ねぎ	IUP - (kcal) 784 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.3
17	水	『今日は郷土料理』 牛乳 ご飯 鶏のじぶ煮 あいませ めった汁 水ようかん	牛乳・鶏もも肉・大豆・うすあげ 豚もも肉・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・すだれ麩 上白糖・さつまいも	しめじ・にんじん・ほうれん草・ごぼう 大根・生しいたけ・ねぎ	IUP - (kcal) 860 たんぱく質(g) 36.7 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 2.5
18	木	牛乳 ご飯 ふりかけ スパニッシュオムレツ 小松菜としらすのサラダ 大根となめこのみそ汁	牛乳・凍結全卵・粉チーズ ウインナー・絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも オリーブ油 カロリーーフマヨネーズ・サラダ油 上白糖・いりごま黒	しそ味ひじきFe・玉ねぎ・にんじん 乾しいたけ・ブロッコリー・きゅうり・小松菜 大根・なめこ・ねぎ	IUP - (kcal) 724 たんぱく質(g) 29 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.9
19	金	牛乳 きのご飯 幽庵焼 五色なます ごぼうとさつま揚げのみそ汁	牛乳・鶏もも肉・ぶり さつまあげ・みそ うすあげ	精白米・上白糖・いりごま黒・じゃがいも	しめじ・エリンギ・乾しいたけ・にんじん 絹さや・ゆず皮・大根・きゅうり・ごぼう 玉ねぎ	IUP - (kcal) 764 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 24.2 食塩相当量(g) 2.5
24	水	牛乳 ご飯 ふりかけ すき焼き風煮 ほうれん草のガーリックソテー 果物ゼリー	牛乳・牛もも肉・焼き豆腐・ベーコン	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ゼリー	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・ほうれん草 しめじ・エリンギ・にんにく	IUP - (kcal) 739 たんぱく質(g) 30.1 脂質(g) 22.9 食塩相当量(g) 2.2
25	木	牛乳 焼きそば キャベツの中華和え マフィン	牛乳・豚もも・ロースハム	焼きそば用麺・サラダ油・ごま油 上白糖・お米deアルファCaFe	キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン 紅生姜・もやし	IUP - (kcal) 779 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 29.5 食塩相当量(g) 2.2
26	金	牛乳 ターメリックライス チリコンカン コーンサラダ ゼリー	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 ロースハム	精白米・米粒麦・マカロニ・薄力粉 サラダ油・バター・上白糖 NewグレーゼリーFe 4種豆ミックス	玉ねぎ・にんじん・にんにく・ホールコーン キャベツ・きゅうり	IUP - (kcal) 797 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 2
29	月	牛乳 ミルクロール 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ さつまいもポタージュ レモンカスタードタルト	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ 調製豆乳	ロールパン・じゃがいも・サラダ油 カロリーーフマヨネーズ・上白糖 さつまいも 瀬戸内産レモンの加た外	玉ねぎ・しめじ・にんじん・キャベツ ブロッコリー・きゅうり・エリンギ	IUP - (kcal) 759 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 2.5
30	火	牛乳 ご飯 ふりかけ 白身魚フライ かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁 果物(みかん)	牛乳・たら・凍結全卵・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油・上白糖・かたくり粉	キャベツ・ホールコーン・ミニトマト かぼちゃ・しょうが・グリーンピース ほうれん草・しめじ・みかん	IUP - (kcal) 809 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.6

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
762 kcal	31.0 g	24.8 g	385 mg	3.8 mg	316 μg	0.70 mg	0.64 mg	62 mg	6.6 g	2.5 g