

令和3年
11月

給食予定献立表

小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	月	白飯		豚肉と野菜の黒酢炒め じゃがいもとくきわかめのスープ 国産りんごゼリー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 くきわかめ	しょうが れんこん にんじん ピーマン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	白飯 米粉 でんぷん 油 三温糖 じゃがいも りんごゼリー
2	火	もち入りご飯		きのこ栗のおこわ エビフライ 鶏やさい汁	牛乳 うす揚げ エビフライ 鶏肉 焼き豆腐 みそ	にんじん 干しいたけ しめじ 枝豆 白菜 にんにく ねぎ	もち入りご飯 栗 三温糖 油 ごま油
4	木	ミルク長コッペ		チョコ大豆クリーム ラザニア風ミートグラタン ブロッコリーサラダ コンソメジュリアン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 白菜 にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	ミルク長コッペ チョコ大豆クリーム オリーブ油 マカロニ 三温糖
5	金	白飯		いわしのかば焼き 磯香和え うずら卵と源助大根のみそおでん	牛乳 いわし のり 厚揚げ 昆布 さつま揚げ うずら卵 みそ	しょうが 小松菜 キャベツ にんじん 源助大根	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 水あめ ごま 里いも
8	月	白飯		揚げかれのレモンだれ ひじきとごぼうの炒り煮 なめこ豆腐のみそ汁 おさつスティック いい歯のメニュー	牛乳 かれい竜田揚げ 牛肉 ひじき 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが レモン果汁 ごぼう にんじん ピーマン 大根 なめこ 小松菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 でんぷん ごま ごま油 おさつスティック
9	火	麦飯		キーマカレー 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 柿	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ナタデココ
10	水	白飯		鶏肉の照り焼き れんこんドレッシングサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく れんこん きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 ねぎ	白飯 三温糖 ごま ドレッシング
11	木	キャロットパン		オムレツのきのこケチャップソース さつまいものポトフ スライスチーズ	牛乳 オムレツ ベーコン 鶏肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト ブロッコリー 大根 キャベツ	キャロットパン 油 さつまいも
12	金	白飯		ポークシューマイ 切り干し大根の中華サラダ タンタンメン	牛乳 豚肉シューマイ 豚ひき肉	切干大根 きゅうり にんじん コーン しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 油 ごま 中華めん
15	月	白飯		鶏肉とれんこんのゆずこしょう炒め ミニトマト けんちん汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 うす揚げ	しょうが れんこん にんじん ブロッコリー ゆず果汁 ミニトマト ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油
16	火	そぼろずし		ツナとごぼうのサラダ かきたまみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ツナ 絹豆腐 卵 みそ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 ごぼう きゅうり 小松菜 ねぎ	ずし飯 油 三温糖 でんぷん ごま ドレッシング
17	水	白飯		めぎすのから揚げ くきわかめのナムル すきやき風 みかん	牛乳 めぎすの唐揚げ くきわかめ 牛肉 焼き豆腐	もやし きゅうり にんじん えのきたけ 白菜 ねぎ みかん	白飯 油 三温糖 ごま 車心
18	木	米粉パン		チキンカツ タルタルソース (1食用) 野菜ソテー キャロットポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	キャベツ にんじん コーン ピーマン 玉ねぎ パセリ	米粉パン 天ぷら粉 パン粉 油 タルタルソース オリーブ油 じゃがいも 米粉 バター
19	金	白飯		さばのごまみそ焼き 白菜のおひたし 丸いもの豚大根	牛乳 さば みそ 豚肉 ちくわ	しょうが 白菜 小松菜 にんじん ねぎ 大根	白飯 三温糖 ごま 油 丸いも
22	月	白飯		大学いも たくあん和え 高野豆腐の卵とじ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 高野豆腐 卵	キャベツ たくあん にんじん 玉ねぎ ごぼう みつば	白飯 さつまいも 油 三温糖 水あめ でんぷん ごま
24	水	白飯		鮭の塩こうじ焼き れんこんの磯ざんぴら ほうれん草のごま汁 和食の日	牛乳 鮭 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐 うす揚げ みそ	にんじん れんこん 枝豆 玉ねぎ ねぎ ほうれん草	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま
25	木	ミルクロール		豚肉のチーズカツレツ風 小松菜のガーリックソテー あさりのミネストローネ イタリアメニュー	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン あさり 大豆	にんにく バジル パセリ 玉ねぎ コーン 小松菜 セロリー しょうが にんじん トマト	ミルクロール パン粉 オリーブ油 油 じゃがいも 三温糖
26	金	白飯		わかさぎフライ ゆかり和え カレーうどん 栗のムース	牛乳 わかさぎフライ 豚肉 うす揚げ	白菜 にんじん きゅうり しそ 玉ねぎ しめじ チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 カレールウ 国産小麦うどん 栗のムース
29	月	白飯		しそひじき佃煮 チャブチェ コーンかき卵スープ ヨーグルト	牛乳 しそひじき佃煮 牛肉 ベーコン 絹豆腐 卵 ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ キムチ にら えのきたけ コーン チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 春雨 ごま ごま油 でんぷん
30	火	麦飯		ポークハヤシライス 大根のサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト フルーツチャツネ 大根 きゅうり コーン	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 ハヤシルウ ドレッシング