

11月 学校給食献立表

| 日 | 曜 | 献立名 | | | | 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 | たんぱく質 脂質 |
| 1 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 鮭のカップ焼き 小松菜の磯香和え 豚汁 | みそ あつあげ さけ ぶた肉 ベーコン | 牛乳 のり | こまつな にんじん | キャバツ ねぎ たまねぎ えのきたけ | だいこん ぶなしめじ ごぼう こんにやく | 米 じゃがいも さとう | バター | 775 Kcal 41 g 21 g |
| 2 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉のから揚げ 豆腐の中華サラダ 中華スープ フルーツ杏仁 | とり肉 豆腐 ぶた肉 | こんぶ 牛乳 | にんじん | キャバツ えのきたけ きゅうり たまねぎ | 米粉 さとう 片栗粉 フルーツ杏仁 | ごま油 あぶら サラダ油 | 795 Kcal 29 g 27 g | |
| 3 | 金 | 文化の日  | | | | | | | | | | |
| 6 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | しゅうまい 切干大根の中華和え 担々麺 | ぶた肉 ツナ みそ シウマイ | 牛乳 こんぶ | テンゲンサイ にんじん | ざりほしだいこん ホールコーン りょくとうもやし にんにく | しょうが きゅうり ねぎ | 米 さとう ラーメン | ごま サラダ油 | 842 Kcal 31 g 28 g |
| 7 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | 隠し野菜のハンバーグ おひたし 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト | 豆腐 かまぼこ 牛肉 ぶた肉 うすあげ みそ 大豆 | 牛乳 わかめ ヨーグルト | にんじん こまつな 青ピーマン | りょくとうもやし たまねぎ えのきたけ ごぼう | ぶなしめじ ねぎ | 米 パン粉 さとう | | 870 Kcal 37 g 27 g |
| 8 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | ししゃもの石垣フライ キャバツとハムのサラダ とりごぼう汁 キャンディーチーズ | とり肉 大豆 ローズハム みそ | 牛乳 子持ちししゃも チーズ わかめ | にんじん | ねぎ キャバツ ごぼう ぶなしめじ | きゅうり こんにやく | 米 じゃがいも てんぷら粉 パン粉 | あぶら ごま 卵なしマヨネーズ | 796 Kcal 31 g 27 g |
| 9 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | ポークチャップ ブロッコリーサラダ チャウダー | とり肉 ぶた肉 ローズハム | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | キャバツ たまねぎ | | 米 米粉 さとう 片栗粉 小麦粉 じゃがいも | あぶら サラダ油 バター | 835 Kcal 32 g 31 g |
| 10 | 金 | 五目手巻き寿司 | 牛乳 | 大豆とさつまいものごまからめ 厚揚げのみそ汁 | みそ とり肉 だいた あつあげ | 牛乳 てまきのり かえりぼし | にんじん こまつな | しょうが ごぼう たまねぎ だいこん | えだまめ | 米 片栗粉 さつまいも さとう 水あめ | サラダ油 あぶら ごま | 780 Kcal 39 g 22 g |
| 13 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | ちくわのお好み揚げ もやしの甘酢和え 肉豆腐 | 牛肉 焼き豆腐 ちくわ ローズハム | 牛乳 青のり粉 | こまつな にんじん | ねぎ 紅しょうが 干しいたけ りょくとうもやし | たまねぎ こんにやく | 米 てんぷら粉 さとう | ごま あぶら くるまふ | 859 Kcal 35 g 28 g |
| 14 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | チキンガーリックステーキ ツナサラダ ポトフ | とり肉 ぶた肉 ツナ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん | キャバツ きゅうり たまねぎ | にんにく だいこん | 米 片栗粉 じゃがいも さとう | サラダ油 バター | 779 Kcal 38 g 21 g |
| 15 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 魚のタルタルマスタード焼き じゃがいものきんぴら 小松菜と揚げの味噌汁 | ホキ みそ たまご 大豆 あつあげ さつまいも | 牛乳 | こまつな にんじん 青ピーマン | ぶなしめじ たまねぎ はくさい | こんにやく | 米 片栗粉 さとう じゃがいも | サラダ油 ごま 卵なしマヨネーズ | 779 Kcal 34 g 24 g |
| 16 | 木 | ビーフカレー | 牛乳 | ベーコンサラダ | 牛肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん 黄ピーマン トマト | たまねぎ しょうが にんにく キャバツ | きゅうり | 米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう | サラダ油 バター カレールー オリーブ油 | 845 Kcal 24 g 30 g |
| 17 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | ケンザツキーチキン ブロッコリーのおかか和え 豆乳汁 | ぶた肉 豆乳 うすあげ みそ かつおぶし とり肉 大豆 | 牛乳 | にんじん ブロッコリー こまつな | しょうが はくさい だいこん キャバツ | ねぎ | 米 米粉 さとう | あぶら | 790 Kcal 36 g 27 g |
| 20 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | ヤンニョムチキン 海苔とたまごのナムル スンドゥブ | とり肉 たまご ぶた肉 木綿豆腐 | 牛乳 のり | こまつな にんじん にら | りょくとうもやし にんにく えのきたけ はくさい | キムチ | 米 片栗粉 さとう | あぶら ごま ごま油 サラダ油 | 810 Kcal 33 g 30 g |
| 21 | 火 | トースト | 牛乳 | フィンランド風ミートボール クリームポテト シズコンマッカラケイト いちごマーガリン | ワインナー 大豆ミート たまご ぶた肉 牛肉 | 牛乳 生クリーム | にんじん さやいんげん | しょうが たまねぎ だいこん キャバツ | セロリ たまねぎ | 食パン さとう じゃがいも パン粉 | バター オリーブ油 いちごマーガリン | 787 Kcal 35 g 33 g |
| 22 | 水 | さつまいもおこわ | 牛乳 | ぶりの照り焼き れんこんとひじきサラダ 豆腐のみそ汁 | ぶり 絹ごし豆腐 うすあげ 大豆 みそ | 牛乳 ひじき | にんじん | しょうが れんこん キャバツ きゅうり | たまねぎ えのきたけ ねぎ | 米 もち米 さとう さつまいも 片栗粉 水あめ | ごま あぶら 卵なしマヨネーズ | 804 Kcal 34 g 30 g |
| 23 | 木 | 勤労感謝の日  | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | 白ごはん | 牛乳 | 豚キムチ丼 コーンかき玉スープ 柿 | たまご とり肉 ぶた肉 | 牛乳 | にら こまつな にんじん | しょうが たまねぎ にんにく ホールコーン | キムチ クリームコーン キャバツ 甘がき | 米 片栗粉 さとう | ごま油 サラダ油 | 772 Kcal 31 g 22 g |
| 27 | 月 | 白ごはん | 牛乳 | 春巻き ブロッコリーの中華和え 八宝菜 | ぶた肉 するめいか うずらたまご | 牛乳 | ブロッコリー にんじん にら | 干しいたけ たけのこ はくさい にんにく | キャバツ しょうが | 米 さとう 片栗粉 春巻き | サラダ油 あぶら ごま油 | 858 Kcal 30 g 31 g |
| 28 | 火 | 白ごはん | 牛乳 | ミートグラタン 人参グラッセ コンソメジュリアン 委員会賞品デザート | 大豆ミート 牛肉 ぶた肉 ベーコン | 牛乳 チーズ | にんじん トマト こまつな | たまねぎ ホールコーン にんにく ぶなしめじ | キャバツ | 米 パン粉 バスタ デザート | サラダ油 デミグラスソース バター | 766 Kcal 28 g 24 g |
| 29 | 水 | 白ごはん | 牛乳 | 豚肉のしょうが焼き ゆかり和え おでん | ぶた肉 あつあげ さつまいも うずらたまご | 牛乳 | にんじん ゆかり粉 | きゅうり だいこん しょうが キャバツ | こんにやく | 米 さとう 片栗粉 さといも | | 794 Kcal 34 g 27 g |
| 30 | 木 | 白ごはん | 牛乳 | さばのみそ煮 ごま酢和え けんちん汁 | さば ロースハム みそ 赤だしみそ とり肉 木綿豆腐 | 牛乳 | こまつな にんじん | しょうが りょくとうもやし ごぼう ねぎ | だいこん | 米 さとう | ごま サラダ油 ごま油 | 794 Kcal 33 g 29 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。

※ 主な食料品名は、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。

