

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
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	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 行事食等	
1	月	振替休日											
2	火	白ごはん	牛乳	白身魚のトマトグリル クリームポテト 豆乳スープ	ホキ ぶた肉 うすあげ みそ 豆乳	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ だいこん 干しいたけ	はくさい なめこ ねぎ	米 じゃがいも	オリーブ油 バター	804 35 19	Kcal g g
3	水	文化の日 											
4	木	いり飯	牛乳	鳴門の塩から揚げ 割り干し大根の中華漬物 なると金時のみそ汁	うすあげ みそ とり肉	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん	ごぼう ねぎ 干しいたけ しょうが しめじ にんにく だいこん	きゅうり 割り干し大根 たまねぎ	米 さとう さつまいも こんにやく 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	784 29 24	Kcal g g
5	金	麦ごはん	牛乳	スタミナ炒め コーンかき玉スープ	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ	キムチ コーン	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	796 32 22	Kcal g g
8	月	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ ゴマドレ和え 肉じゃが	ちくわ かつおぶし ぶた肉	牛乳 あおのりこ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	紅しょうが きゅうり コーン しょうが	たまねぎ	米 さとう 天がら粉 こんにやく しょうがいも	油 卵なしマヨネーズ ごま	875 30 25	Kcal g g
9	火	白ごはん	牛乳	春巻き パンサンスー 八宝菜	ロースハム ぶた肉 あさり うずらたまご するめいか	牛乳	にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ 干しいたけ	たけのこ はくさい	米 片栗粉 春巻き はるさめ さとう	油 ごま油	901 29 26	Kcal g g
10	水	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごま和え カレーうどん	うすあげ ぶた肉	牛乳 ししゃも	ごまつな にんじん	キャバツ しょうが たまねぎ ねぎ		米 さとう 天がら粉 パン粉 うどん	油 ごま カレールー	832 29 24	Kcal g g
11	木	中華おこわ	牛乳	ハムときくらげの中華サラダ たまごとわかめのスープ りんごゼリー	焼きぶた ロースハム とり肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ ねぎ りょくとうもやし えのきだけ	きくらげ きゅうり	米 さとう もち米 片栗粉 ゼリー	ごま油 ごま 油	755 30 19	Kcal g g
12	金	白ごはん	牛乳	とり肉の照り焼き ポテトサラダ 大根と油揚げのみそ汁	とり肉 みそ ロースハム あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな	きゅうり だいこん なめこ		米 さとう 水あめ 片栗粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	883 34 32	Kcal g g
15	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ けんちん汁	さば もめんどうふ とり肉 みそ 赤だしみそ うすあげ	牛乳 くきわかめ	ごまつな にんじん	ねぎ しょうが りょくとうもやし ごぼう	干しいたけ	米 さとう こんにやく	ごま ごま油	824 33 28	Kcal g g
16	火	白ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げ煮 おでん みかん	大豆 あつあげ さつまあげ うずらたまご	牛乳 かえりぼし	にんじん	だいこん みかん		米 さとう 片栗粉 さとう 水あめ こんにやく さつまいも	油 ごま	895 36 24	Kcal g g
17	水	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ れすとらん特製トマトスパゲティ かき玉汁	とり肉 ぶた肉 ふかし たまご もめんどうふ うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ しょうが ごぼう	えのきだけ	米 さとう パン粉 片栗粉 こんにやく	油 ごま油 ごま	791 36 21	Kcal g g
18	木	鉄骨ごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ ブロッコリーのツナ和え 豚汁	あさり とり肉 ツナ みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが キャバツ コーン たまねぎ	だいこん ごぼう なめこ ねぎ	米 麦 片栗粉 さとう さつまいも	油	824 35 25	Kcal g g
19	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん(缶) もも(缶)	パイナップル(缶) りんご	米 麦 小麦粉 じゃがいも	油 バター カレールー	909 24 26	Kcal g g
22	月	コッパパン	牛乳	いちごジャム レストラン特製トマトスパゲティ 野菜スープ かんたんスイートポテト	ベーコン ぶた肉	牛乳 チーズ	トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリ	えのきだけ キャバツ	コッパパン スパゲッティ さつまいも さとう ジャム	オリーブ油 バター	792 27 26	Kcal g g
23	火	勤労感謝の日 											
24	水	大豆ごはん	牛乳	鮭の塩こうじ焼き ひじきとれんこんのいり煮 めった汁	大豆 さけ みそ さつまあげ ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう なめこ ねぎ		米 麦 さとう こんにやく じゃがいも しょうこうじ	油 ごま油 ごま	754 35 17	Kcal g g
25	木	白ごはん	牛乳	うずらたまごフライ ゆかり和え ぶた肉と大根の中華風煮物	うずらたまご ぶた肉 ちくわ	牛乳	ゆかり粉 にんじん さやいんげん	キャバツ きゅうり にんにく しょうが	ねぎ だいこん	米 さとう 小麦粉 パン粉 天がら粉 さとうもろこし こんにやく	油 ごま油	793 26 23	Kcal g g
26	金	すしごはん	牛乳	手巻きすし とりだんご汁	たまご ツナ ウインナー 大豆ミート とり肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり しょうが ねぎ はくさい	えのきだけ にんにく	米 片栗粉	卵なしマヨネーズ ごま油	787 32 25	Kcal g g
29	月	白ごはん	牛乳	焼きギョウザ 野菜のピリ辛和え 味噌ラーメン	きょうざ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり にんにく しょうが	りょくとうもやし キャバツ コーン ねぎ	米 麦 ラーメン さとう	ごま油 油	812 28 20	Kcal g g
30	火	白ごはん	牛乳	ビーンズサラダ ビーフシチュー	ロースハム 牛肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャバツ きゅうり たまねぎ にんにく		米 じゃがいも エゾトウモロコシ マカロニ さとう 小麦粉	オリーブ油 油 デミグラスソース バター	887 26 25	Kcal g 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、食品の栄養的働きにより、6群に分けて記載してあります

11月24日は「和食の日」の語呂合わせで「和食の日」です。

11月24日の給食では、和食の基本の合言葉の「まごわやさしい」の食材が全て使用しています。

