

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	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	行事食等
1 火	振替休日													
2 水	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 海苔のナムル カムジャタン				とり肉 ぶた肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ のり	青ピーマン にんじん こまつな にら	キャバツ たまねぎ しいたけ りょくとうもやし ねぎ	はくさい キムチ にんにく ねぎ	米 さとう はちみつ さとう	ごま ごま油 ごま じゃがいも	829 Kcal 39 g 23 g
3 木	文化の日 													
4 金	すしごはん	牛乳	手巻きすし いも煮				たまご ウインナー ツナ 牛肉 あつあげ	牛乳 てまきのり	にんじん	きゅうり だいこん まいたけ ねぎ		米 さとう こんにやく さといも	卵なしマヨネーズ	863 Kcal 33 g 33 g
7 月	白ごはん	牛乳	さばのみぞ煮 ごま酢あえ けんちん汁				さば とり肉 みそ 赤だしみそ うすあげ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが りょくとうもやし だいこん	ごぼう 干しいたけ	米 さとう こんにやく	ごま ごま油	805 Kcal 33 g 29 g
8 火	白ごはん	牛乳	ポークシウマイ 割り干しだいごんの中華漬物 八宝菜				シウマイ ぶた肉 うずらたまご あさり するめいか	牛乳 昆布	にんじん	割り干し大根 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 さとう 片栗粉	ごま油 ごま 油	779 Kcal 30 g 27 g
9 水	こぎつねごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ れんこんサラダ キャバツのみそ汁				うすあげ ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳 青のり粉 ひじき	にんじん	えだまめ 紅しょうが れんこん きゅうり	たまねぎ えのきたけ キャバツ	米 麦 さとう てんぷら粉	油 卵なしマヨネーズ ごま	805 Kcal 31 g 29 g
10 木	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまからめ ぎゅう肉の卵とじ みかん				だいたい 牛肉 たまご	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ みかん		米 片栗粉 くるまふ さつまいも こんにやく 水あめ さとう	油 ごま	828 Kcal 32 g 21 g 県駅伝大会
11 金	麦ごはん	牛乳	ミートボールライス フルーツ杏仁				ぶた肉 牛肉 大豆ミート	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム みかん缶	パイン缶 黄もも缶	米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも 高仁豆腐	油 バター 生クリーム デミグラスソース ハヤシルー	949 Kcal 25 g 29 g
14 月	白ごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き スパゲティソース 大根のみそ汁				ホキ みそ あつあげ	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ にんにく たまねぎ だいこん	なめこ	米 片栗粉 スパゲッティ	油 卵なしマヨネーズ オリーブ油 バター	825 Kcal 32 g 27 g
15 火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ風炒め コーンかき玉スープ 柿				ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ キャバツ	キムチ コーン 柿	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	805 Kcal 32 g 22 g B
16 水	セルフ チルドックパン	牛乳	野菜たっぷりスープ ヨーグルト				ウインナー 牛肉 ベーコン ぶた肉 大豆ミート	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ たまねぎ	キャバツ えのきたけ	米 コッパパン エジプト豆 白いんげん豆 じゃがいも	油	814 Kcal 31 g 35 g
17 木	白ごはん	牛乳	手作りキッシュ キャバツとハムのサラダ ミネストローネ ふりかけ				ベーコン たまご ロースハム ぶた肉	牛乳 チーズ ふりかけ	ほうれんそう にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャバツ	きゅうり コーン セロリ	米 じゃがいも	油 オリーブ油 生クリーム 卵なしマヨネーズ デミグラスソース	886 Kcal 33 g 32 g
18 金	白ごはん	牛乳	鶏のから揚げ ブロッコリーのおかか和え 豚汁				ぶた肉 うすあげ みそ とり肉	牛乳 かつおぶし	ブロッコリー にんじん	キャバツ たまねぎ だいこん ごぼう	ねぎ	米 米粉 さとう こんにやく じゃがいも	油	797 Kcal 32 g 24 g 白山めくみんジョパーク給食
21 月	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛和え 担々麺				ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャバツ きゅうり にんにく しょうが	コーン りょくとうもやし ねぎ	米 はるまき さとう ラーメン	油 ごま油 ごま	916 Kcal 30 g 32 g
22 火	白ごはん	牛乳	ぶちの特製ハンバーグ にんじんグラッセ きつねおぼさんの大好きなクリームシチュー				ぶた肉 牛肉 あさり 大豆ミート とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ コーン		米 米粉 パン粉 さとう 白いんげん豆 じゃがいも	油 デミグラスソース バター 生クリーム	897 Kcal 39 g 26 g お話し給食
23 水	勤労感謝の日 													
24 木	さつまいもおこわ	牛乳	さけの白焼焼き ひじきとれんこんのいり煮 とうふと卵のみそ汁				さけ たまご さつまいも 大豆 ふかし 絹ごし豆腐	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	れんこん たまねぎ えのきたけ		米 もち米 さつまいも さとう	ごま 油 ごま油	799 Kcal 39 g 20 g 和食の日
25 金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト				ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 黄もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター カレールー	870 Kcal 24 g 24 g
28 月	白ごはん	牛乳	焼き鳥炒め すいとん汁				とり肉 絹ごし豆腐 ぶた肉	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが ねぎ えのきたけ はくさい		米 こんにやく さとう 片栗粉	油 ごま油	818 Kcal 33 g 23 g
29 火	ハムコーンパン	牛乳	ツナサラダ ポトフ デザート				ロースハム ツナ ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	コーン キャバツ きゅうり	たまねぎ だいこん	食パン さとう じゃがいも ヤクルトデザート	卵なしマヨネーズ 油	868 Kcal 39 g 37 g
30 水	たれカツどん	牛乳	たくあん和え スキー汁	今月は 新潟県 			ぶた肉 とり肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャバツ きゅうり たくあん だいこん	干しいたけ ごぼう ねぎ	米 麦 さとう こんにやく てんぷら粉 パン粉 さつまいも	油 ごま	862 Kcal 33 g 26 g 新潟県

※ 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。

