



令和5年度 11月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に熱や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
1 水	ごはん カレーロール キャベツのマリネ ポークビーンズ	豚肉、鶏肉、大豆たん白、大豆粉 ロースハム 豚肉、大豆	米 じゃがいも、豚脂、さとう、小麦粉、でんぷん、 マーガリン、パン粉、植物油、大豆油 サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、さとう	たまねぎ、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん トマト、たまねぎ、にんじん、パセリ	823	28.6	25.8	
2 木	ごはん さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 沢煮碗	さば、みそ さつまあげ 鶏肉	米 でんぷん、さとう サラダ油、さとう	切干大根、にんじん、干しいたけ、いんげん だいこん、ごぼう、にんじん、みつば	793	34.0	24.6	
3 金	文化の日							
6 月	麦ごはん あらびきウインナー 海藻サラダ カレー	ウインナー 海藻ミックス 鶏肉、チーズ	米、白麦 さとう、ごま油、ごま じゃがいも、サラダ油、カレールウ	キャベツ、きゅうり、赤ピーマン たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブーン、りんご	809	28.8	24.6	
7 火	秋の香りご飯 鶏肉と野菜のごまからめ 豆腐とあさりのみそ汁	うすあげ 鶏肉 豆腐、あさり、ふかし、みそ	米、白麦、さとう でんぷん、大豆油、サラダ油、水あめ、さとう、ごま	ごぼう、にんじん、しめじ、いんげん たまねぎ、にんじん、えだまめ はくさい、えのきたけ、ごまつな	795	32.8	22.0	
8 水	ごはん ハンバーグのきのこソースかけ 小松菜とコーンのソテー ラビオリのスープ	ハンバーグ(豚肉、鶏肉、大豆たん白) 小松菜 ラビオリ(豚肉)	米 ハンバーグ(でんぷん、豚脂、さとう、植物油、 じゃがいも)、サラダ油、さとう サラダ油 ラビオリ(小麦粉、植物油、パン粉、でんぷん)	ハンバーグ(たまねぎ)、しめじ、えのきたけ、たまねぎ ごまつな、もやし、キャベツ、とうもろこし ラビオリ(たまねぎ)、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	799	28.2	21.8	
9 木	ごはん ちくわの磯辺揚げ ヤーコンとれんこんのきんぴら ★ めった汁	ちくわ、あおのり 豚肉、みそ	米 小麦粉、天ぷら粉、大豆油 サラダ油、さとう、ごま さつままいも	ヤーコン、れんこん、にんじん、こんにゃく、いんげん はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	800	29.1	20.6	
10 金	ミルクロール オムレツ スパゲッティミートソース フルーツ白玉	脱脂粉乳 鶏卵 豚肉、大豆ミート	小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン 植物油、でんぷん スパゲッティ、さとう、サラダ油 白玉、りんごゼリー、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、にんにく みかん、パイナップル、黄桃	869	29.0	26.1	
13 月	ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ わかめと卵のスープ	鶏肉 豚肉 わかめ、鶏卵、豆腐	米(特別栽培米) 米粉、でんぷん、大豆油、さとう 春雨、サラダ油、さとう、ごま油 でんぷん	にんにく たまねぎ、にんじん、ごまつな もやし、えのきたけ、にんじん、ねぎ	808	35.6	23.0	
14 火	ごはん ふくらぎの塩麴焼き 磯香和え みそ煮込みうどん	ふくらぎ のり 鶏肉、かまぼこ、うすあげ、みそ	米(特別栽培米) さとう、ごま油、ごま 米粉めん	ごまつな、キャベツ、もやし にんじん、だいこん、ねぎ	812	32.3	21.0	
15 水	ごはん 豚肉のくわやき れんこんのごま和え ★ 長いもの粕汁	豚肉 うすあげ、みそ	米(特別栽培米) でんぷん、大豆油、さとう ごま、さとう 長いも	れんこん、もやし、ブロッコリー、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	839	31.8	28.9	
16 木	ごはん めぎすのから揚げ ★ かぶの甘酢和え だまこ汁	めぎす うすあげ 鶏肉	米(特別栽培米) でんぷん、大豆油 さとう だまこもち、里いも	かぶ、にんじん、きゅうり にんじん、ごぼう、こんにゃく、しめじ、ねぎ	769	27.6	19.4	
17 金	米粉ミルクロール ミートボール かぼっくりのサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆たん白 チーズ 鶏肉、牛乳	米粉、小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン 豚脂、パン粉、さとう、でんぷん、パーム油 さつままいも、ノンエッグマヨネーズ サラダ油、米粉、生クリーム	たまねぎ、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん たまねぎ、とうもろこし、パセリ	840	33.0	33.6	
20 月	ごはん かぼちゃのコロッケ ブロッコリーのおかか和え 車心の卵とじ	かつお節 鶏卵、鶏肉、かまぼこ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、さとう、でんぷん、 大豆油 さとう 車心、さとう	かぼちゃ、たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、たけのこ、ねぎ	800	31.7	20.4	
21 火	ごはん 揚げぎょうざ 中華和え 担々麺	鶏肉、ひじき、大豆たん白、大豆粉 焼き豚 豚肉、大豆ミート、みそ、ごま	米 豚脂、でんぷん、植物油、さとう、小麦粉、大豆油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にら だいこん、にんじん、きゅうり たまねぎ、ねぎ、たけのこ、チンゲン菜、にんじん、しょうが、にんにく	784	25.7	23.5	
22 水	ごはん あじの香味揚げ ひじきの炒め煮 肉じゃが	あじ ひじき、さつまあげ 豚肉、うすあげ	米 でんぷん、大豆油、さとう サラダ油、さとう、ごま じゃがいも、サラダ油、さとう	にんにく、ねぎ にんじん、こんにゃく、えだまめ たまねぎ、にんじん、いんげん	813	35.7	22.1	
23 木	勤労感謝の日							
24 金	バターロール チキンナゲット 花野菜サラダ かぼっくりのミルクシチュー	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、おから、大豆たん白 ベーコン、牛乳	小麦粉、さとう、マーガリン パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、 クラッカー粉、塩たね油、パーム油、大豆油 サラダ油、さとう さつままいも、サラダ油、米粉	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし、きゅうり しめじ、たまねぎ、にんじん	776	28.6	31.4	
27 月	ごはん 鶏とうすら卵のチリソース煮 ワタンスープ デザート(ヨーグルト)	鶏肉、うすら卵 ワタ(豚肉、みそ、大豆たん白)、わかめ ヨーグルト	米 でんぷん、大豆油、さとう、ごま油 ワタ(小麦粉、コーン油、でんぷん、さとう)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが ワタ(たまねぎ、しょうが、 もやし、にんじん、干しいたけ、ねぎ)	840	32.4	23.0	
28 火	豚丼(麦ごはん) (具) 高野豆腐の甘辛からめ 白菜のみそ汁	豚肉 高野豆腐、あおのり うすあげ、みそ	米、白麦 さとう、でんぷん じゃがいも、でんぷん、水あめ、さとう、大豆油	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ、しょうが はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	830	27.4	24.2	
29 水	ごはん フライドチキン マカロニサラダ コンソメシュリアン	鶏肉 ベーコン	米 でんぷん、大豆油 マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、えのきたけ	810	27.2	30.6	
30 木	わかめごはん ししゃもフライ ★ 塩昆布和え ごま汁	わかめ ししゃも 塩昆布 うすあげ、みそ	米、白麦 パン粉、小麦粉、大豆油 もち、ごま	はくさい、きゅうり、にんじん だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	812	26.8	24.5	
※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です) ※下線 の食品は、河北都市産です。					11月の栄養価平均	811	14.9%	27.3%
					学校給食摂取基準	830	13~20%	13~30%

