

11月 予定献立表

日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal	
						たんぱく質 g	
1 金	ねぎ塩豚丼	牛乳	豚小間	米, ごま油, 油, 白いりごま, でんぷん	長ねぎ, にんにく, もやし, えのきたけ 万能ねぎ, 玉葱, レモン汁	715	
	のりたま和え		たまご, 刻みのり	油	こまつな, もやし, キャベツ, にんじん	27.5	
	果物(柿)				かき		
5 火	チキンピラフ	牛乳	鶏こま肉	米, バター, 油	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん エリンギ	753	
	ミネストローネ		ベーコン, 大豆, 粉チーズ	じゃがいも, 油, シェルマカロニ	玉葱, にんじん, キャベツ, トマト缶 こまつな	27.1	
	かぼちゃプリン		豆乳, 生クリーム, 粉寒天	砂糖	かぼちゃペースト 		
6 水	ごはん	牛乳		米		744	
	魚の青のりフライ		すずき, あおのり 	小麦粉, パン粉(乾燥)			
	チーズおかか和え		かつお節, サラダチーズ		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな		37.8
	田舎汁		生揚げ, 赤みそ, 白みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, ごぼう, こまつな		
7 木	ピザトースト	牛乳	ベーコン, ピザチーズ	無塩食パン, 油	にんにく, 玉葱, エリンギ, トマト缶 ピーマン, パセリ	718	
	チキンサラダ		鶏こま肉	砂糖, 油	キャベツ, にんじん, こまつな, レモン汁	30.8	
	じゃが芋のポタージュ		調理用牛乳, 無調製豆乳, 生クリーム, いんげん豆ペースト	じゃがいも, バター	玉葱, パセリ		
8 金	麻婆豆腐丼	牛乳	押し豆腐, 豚レバー入りひき肉 大豆, 赤みそ	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぷん	長ねぎ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, しょうが にんにく, にら	766	
	根菜チップサラダ 			揚げ油, ごま油, 砂糖	ごぼう, れんこん, きゅうり, にんじん キャベツ, こまつな, にんにく, 玉葱	31.3	
	果物(みかん) いい歯の日					みかん	
11 月	鮭入りひじきごはん	牛乳	鮭, 芽ひじき, 油揚げ 	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん	753	
	じゃがもち		ピザチーズ	じゃがいも, でんぷん, 油, 砂糖, でんぷん		34.3	
	かきたま汁 鮭の日		木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご	でんぷん	にんじん, 長ねぎ, こまつな		
12 火	セルフフィッシュ サンド	牛乳	ホキ	柏パン, 小麦粉, パン粉(乾燥), 揚げ油		710	
	小松菜ソテー		ベーコン	油	こまつな, 冷凍ホールコーン, にんじん	35.5	
	千切り野菜スープ		鶏こま肉(皮付き)		にんじん, 玉葱, キャベツ, セロリー		
13 水	小松菜たっぷり 塩らーめん 小松菜給食	牛乳	豚小間, 板なしかまぼこ	蒸し中華めん, 油, ごま油, でんぷん	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが もやし, にら, 長ねぎ, こまつな	734	
	ジャンボ餃子 		豚ひき肉	でんぷん, ごま油, ぎょうざの皮 小麦粉, 揚げ油	こまつな, キャベツ, しょうが, にんにく	30.2	
	グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		
14 木	ご飯	牛乳		米		770	
	お好み焼き風卵焼き		豚ひき肉, たまご, 粉かつお, あおのり	油, じゃがいも, エッグケアマヨネーズ	にんじん, キャベツ		
	ごま酢和え			白いりごま, 砂糖	きゅうり, キャベツ, もやし, にんじん		30.0
	さつま汁		木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	さつまいも, こんにゃく, 油	だいこん, にんじん, ごぼう, 長ねぎ こまつな		
15 金	チリビーンズライス	牛乳	豚レバー入りひき肉, ベーコン レンズまめ, ひよこまめ, 粉チーズ	米, バター, じゃがいも, 油, 米粉, 砂糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが トマトジュース	740	
	コーンサラダ			サラダ油, 砂糖	冷凍ホールコーン, キャベツ, もやし にんじん, こまつな, 玉葱	26.0	
	果物(りんご) 				りんご		



日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
						kcal	
						たんぱく質	
						g	
19 火	アーモンドトースト	牛乳	調理用牛乳(学乳)	国内産小麦粉食パン, 無塩バター, 砂糖 はちみつ, アーモンド(粉末) アーモンド(スライス)		759	
	ハンガリアンシチュー		豚モモ, いんげんまめ, ひよこまめ 粉チーズ	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	玉葱, にんじん, マッシュルーム水煮 トマト缶		28.5
	コールスローサラダ			油	キャベツ, にんじん, きゅうり 冷凍ホールコーン, にんにく, レモン汁, 玉葱		
20 水	ご飯	牛乳		米		807	
	いかとうずら卵の チリソース		いか, 生揚げ, うずら卵水煮 	でんぷん, 揚げ油, 油, 砂糖	長ねぎ, しょうが, にんにく		
	もやしのナムル			ごま油, 砂糖, 白いりごま	もやし, にんじん, きゅうり, こまつな		
	果物(みかん) 				みかん		
21 木	ご飯	牛乳	郷土料理	米		731	
	鮭のちゃんちゃん焼き		鮭, 白みそ	練りごま, バター	しょうが, レモン汁, 玉葱, にんじん ぶなしめじ, えのきたけ		
	野菜ゆかり和え			白いりごま	はくさい, こまつな, にんじん		
	どさん子汁 		豚小間, 木綿豆腐, 赤みそ	無塩バター	だいこん, にんじん, 長ねぎ 冷凍ホールコーン		
22 金	カレーうどん 	牛乳	削り節, 油揚げ, 豚ばら, 板なしかまぼこ	冷凍うどん, 油, でんぷん, 小麦粉	玉葱, にんじん, 長ねぎ, こまつな	739	
	ししゃもの磯辺揚げ 		ししゃも, あおのり	米粉, 揚げ油			
	ほうじ茶プリン		粉寒天, 調理用牛乳, 生クリーム	砂糖			
25 月	ご飯	牛乳	和食の日	米		733	
	魚の西京焼き		まだら, 白みそ	砂糖	しょうが		
	大豆の五目煮		大豆, 油揚げ, 若鶏ひき肉	こんにやく, 油, 砂糖	にんじん, れんこん, 玉葱, さやいんげん		
	沢煮椀		豚もも, 削り節		干し椎茸, にんじん, だいこん えのきたけ, こまつな		
26 火	フレンチトースト	牛乳	たまご, 調理用牛乳	食パン, 砂糖, バター, グラニュー糖		720	
	海藻サラダ		糸寒天, わかめ	砂糖, 油	こまつな, もやし, にんじん, レモン汁		
	クリームシチュー		鶏肉, いんげんまめ(乾), 調理用牛乳 生クリーム	じゃがいも, 油, 小麦粉, バター	にんじん, 玉葱, キャベツ, ぶなしめじ エリンギ, こまつな		
27 水	わかめごはん 	牛乳	炊きこみわかめ, ちりめん	米		714	
	肉じゃが		豚小間, 生揚げ	じゃがいも, こんにやく, 油, 三温糖	にんじん, 玉葱, 干し椎茸		
	切り干し大根の和え物			砂糖, ごま油, 白いりごま	切干しだいこん, きゅうり, にんじん, こまつな		
28 木	スパゲティナポリタン	牛乳	豚小間, 鉄分入りウィンナー, 粉チーズ	スパゲッティ, サラダ油, 油	にんにく, 玉葱, マッシュルーム水煮 ピーマン, にんじん, トマト缶	821	
	ツナサラダ 		ツナ水煮	砂糖, 油	こまつな, きゅうり, にんじん 冷凍ホールコーン, レモン汁		
	キャラメルポテト 野菜の日			さつまいも, 揚げ油, 砂糖, バター アーモンド(スライス)			
29 金	ビビンバ	牛乳	豚肉, レンズまめ, たまご, 赤みそ 八丁味噌	米, 油, 三温糖, 白いりごま, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, もやし, にんじん こまつな	810	
	小魚のレモン醤油揚げ		きびなご	でんぷん, 米粉, 揚げ油, 砂糖	レモン汁		
	卵入りわかめスープ		わかめ, 鶏こま肉, うずら卵水煮	ごま油	にんじん, えのきたけ, 長ねぎ		

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。

<給食の栄養基準 エネルギー 790kcal たんぱく質 34g 脂質 26g>
