



11月予定献立表



日	曜日	献立	主な材料名と体の中でのほたらき					栄養価			
			血や肉になる赤色の仲間	学乳	熱や力の元になる黄色の仲間	油	体の調子を整える緑色の仲間	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	金	ごはん さばのみそ煮 ポン酢和え けんちん汁 果物(みかん)	牛乳	★さば,赤みそ,木綿豆腐,油揚げ	学乳	米,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	油	にんじん,こまつな	しょうが,きゅうり,もやし,しょうゆ,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,みかん	780	33.8
5	火	マヨポテトースト こぎつねサラダ ミネストローネ	牛乳	ロースハム,油揚げ,豚小間,ベーコン,レンズまめ	学乳,ピザチーズ	食パン,じゃがいも,緑豆,はるさめ,砂糖,マカロニ	油,卵不使用マヨネーズ,ごま油,白いりごま	にんじん,トマト缶詰	玉葱,ホールコーン,キャベツ,もやし,にんにく	697	27.2
6	水	ごはん 家常豆腐 ごまドレッシングサラダ	牛乳	豚小間,生揚げ,赤みそ	学乳	米,砂糖,でんぷん,じゃがいも	油,白いりごま,白すりごま,ごま油	にんじん,こまつな	玉葱,たけのこ,キャベツ,干し椎茸,長ねぎ,しょうが,にんにく,もやし	763	30.1
7	木	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ パンプキンパイ	牛乳	豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,大豆	学乳,粉チーズ,生クリーム	スパゲティ,小麦粉,砂糖,パイシート	オリーブ油,油,バター	にんじん,トマト缶詰,かぼちゃ	にんにく,玉葱,きゅうり,もやし,キャベツ	833	32.0
8	金	わかめご飯 むらくも汁 いかと大豆のかりんとうがらめ おかかあえ	牛乳	いか,大豆,糸けすり節,鶏こま肉,木綿豆腐,★たまご	学乳,炊きこみわかめ,わかめ	米,でんぷん,砂糖	油,白いりごま	こまつな,にんじん	もやし,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ	768	36.9
11	月	ごはん 鱈のみぞれ煮 野菜のごま和え 白菜とアゲのみそ汁	牛乳	たら,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	学乳,わかめ	米,でんぷん,砂糖	油,白すりごま,サラダ油,ごま油,練りごま	にんじん,こまつな	しょうが,だいこん,キャベツ,もやし,はくさい,長ねぎ	707	31.6
12	火	黒砂糖パン マカロニグラタン 洋風たまごスープ	牛乳	鶏こま肉,白いんげん,ピューレ,ウィンナー,★たまご	学乳,調理用牛乳,生クリーム,ピザチーズ	黒砂糖パン,マカロニ,小麦粉,パン粉,じゃがいも,でんぷん	油,バター	にんじん,こまつな	玉葱,マッシュルーム(小),キャベツ	843	36.5
13	水	●小松菜一斉給食の日● 小松菜スープスパゲティ こまつなサラダ フルーツケーキ	牛乳	ベーコン,鶏成鶏肉もも,ツナオイル漬,★たまご	学乳,刻みのり,調理用牛乳	スパゲティ,でんぷん,砂糖,小麦粉	オリーブ油,バター	にんじん,こまつな,ピーマン	にんにく,玉葱,干し椎茸,ぶなしめじ,えのきたけ,もやし,マンゴー缶詰,干しぶどう	777	31.5
14	木	給食無し(中間考査)									
15	金	給食無し(中間考査)									
18	月	ごはん 和風ハンバーグ 青のり粉ふきいも 田舎汁	牛乳	豚ひき肉,★たまご,生揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,調理用牛乳,あおのり	米,パン粉,砂糖,でんぷん,じゃがいも,こんにゃく	バター	にんじん	玉葱,だいこん,ごぼう,長ねぎ	787	31.4
19	火	ハッシュドポークカレーライス じゃがいもとツナのサラダ ぶどうゼリー	牛乳	豚小間,ベーコン,レンズまめ,ツナオイル漬	学乳,粉チーズ,生クリーム,粉寒天	米,米粒麦,小麦粉,じゃがいも,砂糖	油,バター	にんじん,こまつな	玉葱,しょうが,にんにく,マッシュルーム,ホールコーン,ぶどうストロベリー,ナッツ	875	26.8
20	水	吹き寄せおこわ ししゃものパン粉焼き キャベツの和え物 豚汁	牛乳	油揚げ,豚小間,生揚げ,赤みそ,白みそ	学乳,★ししゃも(生干し),あおのり,粉チーズ	米,もち米,さつまいも,砂糖,パン粉,こんにゃく	油,卵不使用マヨネーズ	にんじん,こまつな	ぶなしめじ,もやし,キャベツ,だいこん,長ねぎ	702	28.1
21	木	チリビーンズトースト トマトとマカロニのスープ フルーツヨーグルト	牛乳	豚ひき肉,豚レバー,ひき肉,レンズまめ,ベーコン	学乳,ピザチーズ,粉チーズ,プレーンヨーグルト	食パン,小麦粉,マカロニ,はちみつ	油	にんじん,トマト缶詰	にんにく,しょうが,玉葱,ホールコーン,マヨネーズ缶詰,みかん缶,かぼちゃ	754	33.1
22	金	●和食の日● ごはん えのきの佃煮 秋さけのもみじ焼き ごま酢和え すまし汁	牛乳	生サケ,木綿豆腐	学乳,わかめ	米,砂糖,ふ	卵不使用マヨネーズ,白すりごま	にんじん,こまつな	えのきたけ,もやし,きゅうり,だいこん,長ねぎ	697	33.1
25	月	!! 1年1組・1年2組 リクエスト !! みそラーメン わかめサラダ 抹茶ケーキ	牛乳	豚ひき肉,赤みそ,★たまご	学乳,わかめ,調理用牛乳,生クリーム	蒸し中華めん,砂糖,はちみつ,小麦粉,チョコチップ	油,ごま油,バター	にんじん,にら,こまつな	にんにく,しょうが,たけのこ,もやし,長ねぎ,ホールコーン,だいこん	834	30.5
26	火	マーボー豆腐丼 小魚の唐揚げ 果物(みかん)	牛乳	豚ひき肉,押し豆腐,赤みそ	学乳,★わかさぎ	米,米粒麦,砂糖,でんぷん	油,ごま油	にんじん	にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,たけのこ,みかん	807	35.8
27	水	ごはん 五目たまご焼き 野菜のお浸し みそ汁	牛乳	★たまご,ツナ,大豆,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	学乳,芽ひじき	米,砂糖,さつまいも	油	にんじん,こねぎ,こまつな	玉葱,干し椎茸,たけのこ,はくさい,もやし,ホールコーン	741	31.8
28	木	●BOOK給食● オレンジフレンチトースト 野菜チャウダー ツナサラダ	牛乳	★たまご,ベーコン,白いんげん,ピューレ,ツナオイル漬	学乳,調理用牛乳,粉チーズ,生クリーム	食パン,砂糖,粉糖,じゃがいも,小麦粉	バター,油	にんじん,こまつな	カツ 濃縮還元ジュース,マーマレード,玉葱,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ	692	26.4
29	金	ごはん さわらの西京焼き さつま揚げ入りきんぴら かきたま汁	牛乳	さわら,白みそ,赤みそ,豚小間,さつま揚げ,鶏若鶏肉もも,★たまご	学乳	米,砂糖,こんにゃく,でんぷん	油,白いりごま,ごま油	にんじん,こまつな	しょうが,ごぼう,だいこん,長ねぎ	729	36.2

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります。