

11月 献立予定表

日 曜日	牛 乳	主 食	主菜・副菜・汁物	果物 (デザート)	食 品 の 働 き						エネルギー たんぱく質 脂質
					血や肉になる		熱や力になる		体の調子を整える		
1 金		キムチビビンバ	豆腐スープ	ミルクゼリー フルーツ ソース	豚肉 鶏肉 たまご わかめ 豆腐 粉寒天 生クリーム	米 砂糖 ごま油 油 ゴマ	小松菜 にんじん にんにく 白菜キムチ にんにく 生姜 もやし みかん缶 もも缶	751 kcal 29 g 28 g			
5 火		焼き鳥丼	つみれ汁	りんご	鶏肉 たら うずら卵 みそ たまご 豆腐	米 砂糖 こんにゃく 水あめ 片栗粉 パン粉 油	にんじん 生姜 玉ねぎ 長ネギ 生姜 大根 りんご	791 kcal 34 g 23 g			
6 水		フレンチ トースト	カレー風味ポークビーンズ 小えびのサラダ		たまご 豆乳 大豆 てぼ豆 豚肉 えび	パン 砂糖 じゃが芋 バター 油	にんじん 玉ねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり レモン	717 kcal 36 g 26 g			
7 木		ごはん	家常豆腐 揚げワンタンサラダ	花みかん	豆腐 豚肉 みそ ちりめん	米 砂糖 片栗粉 油 ワンタンの皮 ごま油	にんじん キャベツ 長ネギ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし きゅうり みかん	733 kcal 29 g 22 g			
8 金		わかめごはん	鮭の南蛮漬け ゴマ和え 豚汁		鮭 豚肉 生揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 米粉 砂糖 こんにゃく 片栗粉 油 ごま油 ゴマ	にんじん 生姜 パプリカ 玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 長ネギ	776 kcal 35 g 24 g			
11 月		チーズミート ソースサンド	ポトフ	フルーツ ヨーグルト	豚肉 大豆 ウインナー 鶏肉 ピザチーズ ヨーグルト	パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 油	にんじん トマト缶 かぶ 生姜 セロリー 玉ねぎ 白菜 にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	726 kcal 32 g 2.4 g			
12 火		パエリア	レバーとポテトのハニーマスタード 洋風野菜スープ		鶏肉 えび いか 豚レバー ウインナー 粉チーズ	米 片栗粉 じゃが芋 はちみつ バター 油	小松菜 にんじん トマト缶 ピーマン 玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ	764 kcal 28 g 21 g			
13 水		小松菜入り 豚玉丼	こまつなのごまダレ和え	柿	豚肉 油揚げ なると たまご ツナ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉 油 ごま油 ゴマ	小松菜 にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 柿	826 kcal 35 g 29 g			
14 木		カレーうどん	野菜のじゃこ和え	大学芋	鶏肉 竹輪 油揚げ ちりめん	うどん 片栗粉 さつま芋 水あめ 砂糖 ゴマ 油	にんじん 玉ねぎ 長ネギ もやし キャベツ きゅうり	737 kcal 27 g 19 g			
15 金		とうもろこし と枝豆ごはん	さばの照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁		ベーコン さば ツナ 豆腐 みそ	米 砂糖 じゃが芋 バター マヨネーズ	にんじん コーン えだまめ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 長ネギ	803 kcal 35 g 33 g			
19 火		ごはん	のりの佃煮 鶏のからあげ おかか和え 里芋のみそ汁		鶏肉 かつお節 油揚げ みそ のり	米 小麦粉 砂糖 米粉 里芋 油	にんじん 生姜 キャベツ もやし 大根	806 kcal 33 g 28 g			
20 水		お絵かき 食パン	ハンガリアンシチュー アップルドレサラダ	みかん	豚肉 いか いんげん豆 えび ハム 粉チーズ	パン チョコクリーム じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター	にんじん トマト缶 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン もやし りんご みかん	758 kcal 33 g 28 g			
21 木		こまつなそぼろ丼	いももち汁	りんご	たまご ツナ 油揚げ 鶏肉 わかめ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉 油 ごま油	小松菜 にんじん 大根 長ネギ りんご	762 kcal 30 g 25 g			
22 金		チャーハン	カリカリ大豆サラダ トック入り卵スープ		豚肉 えび たまご 大豆	米 麦 トック 片栗粉 砂糖 ごま油 油	にんじん しょうが 干し椎茸 長ネギ 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり もやし	716 kcal 29 g 23 g			
25 月		ココア パン	魚のバーベキューソース コーンマッシュポテト たまごスープ		たら 鶏肉 たまご 生クリーム	パン 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油	小松菜 にんじん レモン 玉ねぎ りんご コーン キャベツ	720 kcal 37 g 25 g			
26 火		ハヤシライス	いかのバジルドレサラダ	柿	豚肉 いか	米 砂糖 小麦粉 油 バター	小松菜 にんじん にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし コーン レモン 柿	772 kcal 27 g 23 g			
27 水		さつま芋 ご飯	きびなごのレモン醤油揚げ ひじきの炒め煮 かき玉汁		たまご 油揚げ 大豆 豆腐 きびなご ひじき	米 もち米 小麦粉 さつま芋 砂糖 片栗粉 こんにゃく ゴマ 油	にんじん さやいんげん レモン えのき 長ネギ	711 kcal 29 g 22 g			
28 木		和風きのこ おろしスパ	ささみサラダ	豆乳 バナナ ケーキ	ベーコン ツナ 豆乳 鶏肉 たまご おから のり	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 はちみつ 油 ごま油 ゴマ バター	小松菜 水菜 にんじん にんにく ぶなしめじ えのき エリンギ 大根 キャベツ もやし 長ネギ 生姜 バナナ	751 kcal 30 g 29 g			
29 金		ごはん	みそ大豆 おでん アーモンド和え		大豆 みそ はんぺん さつま揚げ 厚揚げ 昆布 うずら卵 竹輪	米 片栗粉 砂糖 ちくわぶ こんにゃく 油 ゴマ アーモンド	小松菜 にんじん 大根 白菜 もやし コーン	758 kcal 30 g 21 g			

※食材の入荷都合により、献立を変更することがあります。

※牛乳は、血や肉になる食品群に含まれます。

～11月 給食行事予定～

13(水) 小松菜給食の日

15(金) 給食メニューコンクール 応募メニュー

今年のメニューコンクールのテーマは「足立の野菜収穫量第2位【キャベツ】第3位【エダマメ】を使ったメニュー」です。

21(木) PTAさん主催 給食試食会