

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
1	金		かいこうきねんび 開校記念日				
4	月		かりかえきゆうぎょうび 振替休業日				
5	火	○	こだいまいごはん ヘルシーハンバーグ かぶの浅漬け 紅白吉野汁	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 油揚げ はんぺん	精白米 古代米 パン粉 三温糖 こんにゃく さといも ごま	にんじん 玉葱 かぶ きゅうり だいこん ねぎ	609 28.1
6	水	○	にしくあ 二色揚げパン にくだんごい やさい 肉団子入り野菜スープ ミルクゼリーピーチソース	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐 アガー 生クリーム	ミルクパン グラニュー糖 はるさめ 上白糖 ごま油	にんじん 椎茸 はくさい ねぎ 桃缶 レモン汁	650 24.4
7	木	○	さつまいもごはん ひじき入り卵焼き やさいのからしあえ だいこん 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご かつお削り 油揚げ みそ ひじき	精白米 さつまいも 三温糖 ごま 米油	にんじん こまつな 玉葱 もやし きゅうり だいこん ねぎ	609 25.2
8	金	○	チキンカレーライス ブロッコリーのソテー	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 米粒麦 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 米油 バター	にんじん ブロッコリー 玉葱 りんご ホールコーン	657 20.2
11	月	○	ぶたにく 豚肉とごぼうの混ぜごはん ゆかりあえ さんまの生姜煮 あられ麩のすまし汁	牛乳 豚肉 油揚げ さんま かつお削り こんぶ	精白米 三温糖 麩 米油	にんじん ゆかり ほうれんそう ごぼう えのきたけ	655 27.1
12	火	○	ちゃんぽんうどん だいがくも 大学芋	牛乳 豚肉 なんと いか	うどん 三温糖 水あめ さつまいも 米油 ごま	にんじん こまつな たけのこ 椎茸 玉葱 はくさい もやし	644 22.8
13	水	○	ぶたにく 豚肉と豆腐のスープ煮 きびごはん ふりかけ もやしのソテー	牛乳 かつお削り 豚肉 豆腐 ハム ちりめんじゃこのり	精白米 きび 三温糖 ごま 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 たけのこ はくさい もやし	601 26.1
14	木	○	ウィンナーロールパン ハニーサラダ ABCスープ	牛乳 たまご ウィンナー 鶏肉 ベーコン	強力粉 三温糖 はちみつ じゃがいも マカロニ バター 米油	にんじん ピーマン ほうれんそう キャベツ きゅうり 玉葱	692 26.8
15	金	○	パプリカライスクリームソースかけ いろど 彩りサラダ	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	精白米 小麦粉 じゃがいも 三温糖 バター 米油	ブロッコリー にんじん 玉葱 カリフラワー	676 23.8
18	月		かりかえきゆうぎょうび 振替休業日				
19	火	○	チーズパン ツナドレサラダ ひよこ豆入りポトフ	牛乳 豚肉 ウィンナー ひよこまめ まぐろ缶	チーズパン じゃがいも 三温糖 米油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり	641 27.0
20	水	○	むぎ 麦ごはん なまあ 生揚げのみそ炒め やさい 野菜のりあえ くだもの	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ のり	精白米 米粒麦 三温糖 米油 ごま油 ごま	にんじん 椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ もやし くだもの	654 26.5
21	木	○	さば 鯖の韓国風焼き はるさめ ナムル 春雨スープ	牛乳 鯖 ベーコン 豚肉 豆腐	精白米 きび 三温糖 はるさめ ごま ごま油	にんじん こまつな ねぎ もやし はくさい	634 25.9
22	金	○	だいずい 大豆入りひじきごはん やさい 野菜のそぼろ煮 やさい 野菜のごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお削り 大豆 ひじき	精白米 こんにゃく 三温糖 米油 ごま油	にんじん かぼちゃ キャベツ もやし	640 26.2
25	月	○	さけ 鮭のごまフライ やさい 野菜のガーリックソテー たまごとじ汁	牛乳 鮭 たまご ハム かつお削り 豆腐 昆布	精白米 小麦粉 ごま 米油 バター	こまつな にんじん さやえんどう キャベツ えのきたけ	605 26.5
26	火	○	きびごはん じゃがいものカレー煮 こまつな 小松菜炒め	牛乳 豚肉 揚げポール 油揚げ かつお削り	精白米 きび じゃがいも 三温糖 米油 ごま	にんじん こまつな 玉葱 グリンピース もやし	630 23.0
27	水	○	ごもく 五目あんかけ焼きそば フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 ヨーグルト	中華めん 三温糖 粉糖 上白糖 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 たけのこ 玉葱 みかん 缶 パイン缶 桃缶	679 28.1
28	木	○	さんしよどん 三色丼 けんちん汁	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 かつお削り 油揚げ 豆腐	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく さといも 米油 ごま	にんじん ほうれんそう もやし ごぼう だいこん ねぎ	638 28.1
29	金	○	ガーリックトースト だいずい 大豆入りクリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 バター	にんじん セロリー 玉葱 くだもの	639 20.8

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月分平均	642	25.4	21.1	350	2.5	290	0.42	0.57	36	4.7	2.5
摂取基準	640	18-32	25-30	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5