

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	
2	月	○	古代米ごはん 真珠だんご 紅白吉野汁	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ はんぺん	精白米 古代米 パン粉 もち米 こんにゃく ごま ごま油	にんじん 椎茸 ねぎ だいこん	660 27.3
3	火		文化の日				
4	水	○	豚バラ高菜ごはん もやしのソテー 秋のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 ハム かつお削り 油揚げ みそ	精白米 こんにゃく さつまいも 米油	にんじん たかな漬 もやし ごぼう ほん しめじ ねぎ	603 20.5
5	木	○	カレーうどん 大学芋	牛乳 かつお削り 豚肉 かまぼこ	でんぷん うどん 三温糖 水あめ さつまいも 米油 ごま	にんじん 玉葱 椎茸 ねぎ	654 24.1
6	金	○	かきあげ丼 具だくさんみそ汁	牛乳 たまご 油揚げ みそ さくらえび	精白米 米粒麦 小麦粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも ごま油 米油	にんじん みつば 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ	612 23.5
9	月	○	きびごはん 豚肉の三州煮 のりの佃煮 ゆかりあえ	牛乳 豚肉 生揚げ いか のり	精白米 きび 三温糖 じゃがいも こんにゃく 米油	にんじん ゆかり 椎茸 玉葱 もやし きゅうり	631 26.9
10	火	○	食パン チーズオムレツ 手作りりんごジャム パミセリスープ	牛乳 豚肉 大豆 たまご ベーコン 生クリーム チーズ	食パン 上白糖 コーンスターチ じゃがいも パミセリ 米油	にんじん ピーマン りんご 玉葱 セロリー	652 27.5
11	水	○	麦ごはん 家常豆腐 もやしのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 油揚げ	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん 米油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし	631 26.9
12	木	○	麦ごはん 焼きししゃも 切り干し大根の含め煮 けんちん汁	牛乳 油揚げ かつお削り さつまいも 鶏肉 豆腐 ししゃも	精白米 米粒麦 三温糖 こんにゃく 米油	にんじん さやいんげん 切干だいこん ごぼう だいこん	608 28.9
13	金	○	ジャンバラヤ きゃべつのマリネ リボンマカロニスープ	牛乳 鶏肉 えび ウィンナー ベーコン	精白米 三温糖 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 玉葱 キャベツ きゅうり りんご	614 22.4
16	月	○	わかめごはん 鯖の文化干し 即席漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ みそ 炊込 わかめ ちりめん じゃこ わかめ	精白米 じゃがいも ごま	キャベツ きゅうり 玉葱 ねぎ	651 25.2
17	火	○	スパゲティきのこソース マスタードドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 バター 米油	にんじん 玉葱 しめじ えのき茸 キャベツ もやし きゅうり	604 24.5
18	水	○	きつねごはん 野菜の生姜あえ 豚汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	精白米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	607 23.1
19	木	○	ガーリックトースト カレーポトフ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひよこまめ	食パン じゃがいも マーガリン 米油	にんじん パセリ セロリー 玉葱 キャベツ くだもの	598 21.8
20	金	○	麦ごはん 魚の南蛮漬け 野菜のごま酢あえ 白菜スープ	牛乳 めばる ベーコン 豚肉	精白米 米粒麦 でんぷん 三温糖 ごま油 米油	にんじん ねぎ キャベツ もやし はくさい	605 24.2
23	月		勤労感謝の日				
24	火	○	五穀ごはん 魚の西京焼き ごまあえ むらくも汁	牛乳 あずき さわらみ みそ かつお削り 豆腐 たまご こんぶ	精白米 もち米 米粒麦 あわ きび 三温糖 でんぷん ごま	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ 椎茸 ねぎ	606 28.2
25	水	○	きびごはん 肉じゃが 野菜とツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろ缶	精白米 きび こんにゃく じゃがいも 三温糖 米油	にんじん さやいんげん ほうれんそう 玉葱 キャベツ	622 22.3
26	木	○	回鍋肉丼 粟米湯	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 たまご	精白米 米粒麦 三温糖 でんぷん 米油 ごま ごま油	にんじん ピーマン 青梗菜 ねぎ キャベツ	657 26.3
27	金	○	ポテサラサンド マカロニのクリーム煮	牛乳 鶏肉 えび 大豆 チーズ 生クリーム	胚芽パン じゃがいも 小麦粉 マカロニ マヨネーズ バター	にんじん 玉葱 セロリー	650 24.9
30	月		振替休業日				

※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	626	24.9	20.3	346	2.3	246	0.37	0.53	30	4.5	2.7
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満