

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				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	火		開校記念日				
2	水		ジョア 古代米ご飯 真珠団子 紅白吉野汁	豚肉 大豆 卵 鶏肉 油揚げ あらはんぺん	精白米 古代米 もち 米 白ごま 突きこん にやく ごま油	人参 干し椎茸 ねぎ 生姜 大根	626 27.0
3	木		文化の日				
4	金	○	カレーライス(豚こま) じゃこサラダ	豚肉 飲料牛乳 わかめ 生クリーム ちりめんじゃこ	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 中さら糖 油 三温糖 バター ごま	人参 にんにく 生姜 玉葱 きゅうり 大根 コーン缶	652 20.7
7	月	○	あんかけチャーハン ビーフソテー	卵 豚肉 ベーコン 飲料牛乳	麦ごはん 三温糖 でんぶん ビーフン 米サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 もやし 玉葱 ビーマン 生姜 椎茸 にんにく 葱	596 19.4
8	火	○	麦ごはん 生揚げの肉みそがけ キャベツのおかか和え	生揚げ 豚肉 みそ かつお節 飲料牛乳	麦ごはん 三温糖 で んぶん 米サラダ油	人参 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし グリーンピース	604 24.8
9	水	○	麦ごはん 芙蓉はい 白菜のおひたし 秋のみそ汁	白竹輪 卵 かつお節 油揚げ 味噌 飲料牛乳	麦ごはん でんぶん 三温糖 さつまいも 米サラダ油 ごま油	人参 椎茸 玉葱 白菜 たけのこ ごぼう しめじ	653 26.4
10	木	○	揚げウインナーロール 野菜スープ ブドウゼリー	卵 ウインナー ベーコン 飲料牛乳 調理用牛乳 アガー	強力粉 三温糖 バター 揚げ油 米サラダ油	人参 セロリー キャベツ 玉葱 ブドウジュース	672 22.3
11	金	○	きびご飯 かぼちゃのそぼろ煮 野菜のごま酢あえ	鶏肉 飲料牛乳	きびご飯 三温糖 でんぶん ごま油	かぼちゃ 人参 生姜 キャベツ もやし	621 22.9
14	月	○	スパゲッティきのこソース(しょうゆ) フルーツポンチ	ベーコン 豚肉 飲料牛乳 寒天缶	スパゲティ 上白糖 くず粉 米サラダ油 オリーブ油	にんにく 玉葱 しめじ ミカン・桃・パイン え のき マッシュルーム	646 22.7
15	火	○	きびご飯 鮭の香草焼き 野菜のりしめじ 豚汁	鮭 豚肉 味噌 飲料牛乳 もみ海苔	きびご飯 三温糖 板こんにやく じゃがい も 油 白ごま	人参 生姜 葱 キャベツ もやし にんにく ごぼう	606 31.3
16	水	○	回鍋肉丼 もやしのスープ	豚肉 味噌 飲料牛乳	麦ごはん 三温糖 でんぶん 米油 ごま 油 白ごま	人参 ニラ ビーマン 葱 にんにく キャベ ツ もやし	592 23.2
17	火	○	食パン 手作りみかんジャム ツナのチーズローフ パミセリスープ	マグロ缶 卵 ベーコ ン 飲料牛乳 チーズ	食パン 上白糖 コー ンスターチ パン粉 じゃがいも パミセリ	人参 ビーマン みか ん缶 オレンジジュ ース 玉葱 コーン	601 25.9
18	金	○	きびご飯 凍り豆腐の卵とじ ゆかり和え	鶏肉 大豆 飲料牛乳 卵	きびご飯 しらたき 三温糖	人参 ゆかり 玉葱 たけのこ 白菜 大根 グリーンピース	593 23.5
21	月	○	かき揚げ丼 具だくさんみそ汁 華風大根	竹輪 卵 油揚げ 味噌 桜エビ 飲料牛乳	麦ごはん 小麦粉 板こんにやく じゃがい も 三温糖 油	みつば 人参 玉葱 ごぼう 大根 葱	634 21.2
22	火	○	きびご飯 本格麻婆豆腐 中華サラダ	豚肉 豆腐 飲料牛乳	きびご飯 三温糖 でんぶん 油	人参 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゆ うり もやし	607 23.5
23	水		勤労感謝の日				
24	木	○	五穀ご飯 ししやもの南蛮漬け 野菜のからし和え 五目汁	小豆 豚肉 ししやも 飲料牛乳	精白米 もち米 麦 あわ きび でんぶん 白ごま	人参 葱 もやし きゅうり 大根 しめじ	587 29.7
25	金	○	わかめごはん 豚肉の三州煮 もやしの金平風炒め	豚肉 生揚げ イカ 飲料牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 じゃがいも 三温 糖 板こんにやく 白 ごま 油	人参 生姜 にんにく 椎茸 玉葱 もやし	620 27.1
28	月	○	けんちんうどん スイートポテト	鶏肉 油揚げ 卵 卵黄 飲料牛乳 調理 用牛乳 生クリーム	うどん 板こんにやく 里芋 さつまいも パ ター 上白糖	人参 ごぼう 大根 葱	604 19.1
29	木	○	バジルトースト マカロニのクリーム煮 ラフランス	鶏肉 大豆 飲料牛乳 調理用牛乳 粉チーズ 生クリーム	食パン マカロニ 小麦粉 マーガリン バター 油	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム セロ リー 西洋なし	687 26.2
30	水	○	麦ごはん タンドリーチキン パセリポテト ジュリエンスープ	鶏肉 ベーコン 飲料牛乳 ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも バター	パセリ 人参 玉葱 にんにく セロリー キャベツ	674 24.2

※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	606	24.3	19.6	333	2.2	235	0.37	0.52	27	4.2	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