

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水		開校記念日				
2	木	○	パプリカライスクリームソースがけ マスタードドレッシングサラダ	飲料牛乳 調理用牛乳 生クリーム えび 鶏肉	精白米 小麦粉 砂糖 有塩バター サラダ油	パセリ 人参 玉葱 マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり コーン缶	694 23.5
3	金		文化の日				
6	月	ジョア	古代米ごはん 松風焼き 即席漬け 紅白吉野汁	ジョア 豚肉 卵 みそ 鶏肉 油揚げ あらればんべん	精白米 古代米 パン粉 砂糖 でんぷん 突きこんにゃく 白ごま サラダ油	人参 葱 干し椎茸 キャベツ きゅうり 大根	612 28.2
7	火	○	きびご飯 魚の西京焼き もやしのカレー炒め かきたま汁	飲料牛乳 さわら みそ 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	精白米 きび 砂糖 でんぷん サラダ油	人参 小松菜 生姜 玉葱 もやし 葱 えのきたけ	609 29.1
8	水	○	きつねうどん アメリカドック	飲料牛乳 調理用牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ウインナー	うどん ネットケーキ(粉) 薄力粉 サラダ油	人参 小松菜 葱 トマトケチャップ	661 25.4
9	木	○	麦ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 中華サラダ	飲料牛乳 豆腐 油揚げ ハム 豚肉	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん 春雨 サラダ油 ごま油	人参 青梗菜 生姜 にんにく たくノ もやし 干し椎茸 きゅうり	644 24.2
10	金	○	☆ハムチーズトースト リボンマカロニスープ ☆UFOゼリー	飲料牛乳 ハム 鶏肉 ベーコン チーズ アガー	食パン じゃがいも リボンマカロニ 砂糖 サラダ油 白玉	人参 ほうれん草 マッシュルーム 玉葱 コーン バイン缶	593 27.2
13	月	○	きびご飯 家常豆腐 塩ナムル	飲料牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 きび 砂糖 でんぷん サラダ油 ごま油	人参 小松菜 生姜 たくノ キャベツ にんにく 葱 もやし	631 25.7
14	火	○	エビピラフ ☆フライドポテトサラダ ペイザンヌスープ	飲料牛乳 えび 鶏肉 白インゲン	精白米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 サラダ油 有塩バター	人参 青ピーマン 小松菜 カブ カブの葉 玉葱 コーン缶 マッシュルーム もやし キャベツ にんにく	642 22.8
15	水	○	回鍋肉丼 もやしのスープ	飲料牛乳 みそ 豚肉	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん サラダ油 白ごま ごま油	人参 青ピーマン ニラ 葱 にんにく キャベツ もやし	596 23.2
16	木	○	むぎご飯 芙蓉はい 野菜ののりあえ 大根のみそ汁	飲料牛乳 もみのり かまぼこ 卵 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 でんぷん 砂糖 白ごま サラダ油 ごま油	人参 干し椎茸 葱 たくノ きやべつ にんにく もやし 玉葱 大根	618 27.6
17	金	○	☆オレンジトースト 大豆入りクリームシチュー 野菜のガーリックソテー	飲料牛乳 調理用牛乳 生クリーム 卵 鶏肉 大豆 ハム	食パン 砂糖 はちみつ じゃがいも 有塩バター サラダ油	人参 小松菜 にんにく セロリ 玉葱 キャベツ オレンジジュース	635 23.5
20	月	○	スパゲッティきのこソース ☆フルーツのヨーグルトあえ	飲料牛乳 ベーコン 豚こま ヨーグルト	スパゲッティ ぐず粉 砂糖 オリーブオイル サラダ油	にんにく 玉葱 マッシュルーム ほんしめじ えのきたけ ミカン 黄桃 バイン(缶)	667 24.2
22	水	○	ご飯 鯖の味噌煮 野菜の生姜和え 五目汁	飲料牛乳 鯖 みそ 鶏肉	精白米 砂糖 でんぷん	人参 小松菜 生姜 葱 キャベツ キュウリ 大根 ぶなしめじ	641 28.9
21	火	○	中華丼 青梗菜としめじのスープ ☆リンゴゼリー	飲料牛乳 アガー 豚肉 いか えび うずらの卵 豆腐	精白米 米粒麦 白ごま 砂糖 ぐず粉 ごま油 でんぷん サラダ油	人参 青梗菜 生姜 玉葱 にんにく 干し椎茸 もやし たけのこ 白菜 葱 リンゴジュース ほんじめじ	630 26
23	木		勤労感謝の日				
24	金	○	チキンカレーライス コーンサラダ	飲料牛乳 鶏肉	精白米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉 有塩バター サラダ油	人参 生姜 にんにく 玉葱 リンゴ キャベツ コーン缶 きゅうり トマトケチャップ	678 18.6
27	月		振替休業日				
28	火	○	むぎご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 春雨スープ	飲料牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも 春雨	人参 さやいんげん コーン にんにく 生姜 白菜	659 21.1
29	水	○	きびご飯 鯉の塩焼き 切り干し大根の詰め煮 豚汁	飲料牛乳 鯉 油揚げ さつま揚げ 豚肉	精白米 きび 砂糖 板こんにゃく じゃがいも サラダ油	人参 さやいんげん 切り干し大根 葱 ごぼう 大根	624 29.1
30	木	○	ピザトースト ひよこ豆のスープ 果物	飲料牛乳 ピザチーズ ベーコン ハム 鶏肉 ひよこ豆	食パン 砂糖 じゃがいも サラダ油	青ピーマン トマト缶 人参 ほうれん草 玉葱 コーン缶 トマトケチャップ マッシュルーム 果物 トマトピューレ	590 25.2

☆のついた料理は学芸会応援メニューです。  
各学年の演目に登場する料理や食材・キーワードから連想したメニューを各学年一つずつ取り入れてあります。  
くわしくはスクールランチや食育掲示板で紹介予定です。楽しみにしてください。

※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					ビタミン			食物繊維		食塩
	Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	
11月分平均	635	25.2	20.9	344	23.0	262	0.38	0.53	30	4.3	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満