

# 11月献立表

【給食目標】感謝の気持ちで食事をしよう

実施日 日 曜	飲み物	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月		赤飯 鮭の照り焼き 紅白なます すまし汁 <b>開校記念日 献立</b>	ささげ 牛乳 鮭 なたとわかめ		米 もち米 砂糖		生姜 大根 にんじん ゆず 小松菜 えのきたけ		459	21.6	20.8	2.2
2 火		豚肉チャーハン 春雨サラダ 中華卵スープ	豚肉 牛乳 ハム 卵 豆腐		米 大豆油 春雨 ごま油 砂糖 白ごま 片栗粉		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし 小松菜		483	16.1	30.6	2.6
4 木		レモンシユガードースト ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆		食パン マーガリン グラニュー糖 大豆油 砂糖		レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトビュレ キャベツ コーン		561	16.3	41.7	2.6
5 金		五分つき米入りごはん 鶏肉の南部焼き 煮びたし なめこのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ 豆腐		米 白ごま 砂糖 ごま油		小松菜 もやし しめじ にんじん なめこ ねぎ		540	18.3	33.2	2.3
8 月		五穀ごはん ししゃものみりん焼き 青菜のしょうゆ炒め かみかみ豚汁 <b>いし歯の日 献立</b>	牛乳 ししゃも 油揚げ 豚肉 豆腐 わかめ みそ		米 もち米 赤米 黒米 きび オリーブ油 油 こんにゃく		小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ 生姜		496	18.7	29.8	2.5
9 火		高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁 きな粉もち	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ きな粉		米 大豆油 砂糖 さつま芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉		生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ		655	16.3	25.0	2.4
10 水		麦ごはん 厚揚げの中華煮 大豆もやしのナムル りんご	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ		米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉		たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 もやし りんご		586	16.5	33.3	2.3
11 木		ターメリックライス 大豆入りドライカレー 切干ツナサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 まぐろ		米 なたね油 砂糖 大豆油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レース トマトジュース 切干大根 キャベツ 水菜		577	15.9	29.8	2.0
12 金		けんちんうどん おからとチーズの包み揚げ ゆで野菜のゆかり和え	鶏むね 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 おから 豆乳 チーズ		うどん 大豆油 こんにゃく 里芋 砂糖 きょうごの皮 油		ごぼう にんじん 大根 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし		601	16.5	32.2	2.6
15 月		五目寿司 七福袋煮 五色あえ <b>七五三献立</b>	鶏むね 油揚げ 焼きのり 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 うすら卵		米 砂糖 大豆油 こんにゃく 片栗粉		干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう 小松菜 もやし キャベツ コーン		486	16.1	28.9	2.8
16 火		ポークロフドック 大根サラダ コーンチャウダー	豚ひき肉 コーヒー牛乳 ハム ベーコン		コッパン 砂糖 大豆油 バター 小麦粉		たまねぎ キャベツ にんじん トマトビュレ 大根 きゅうり コーン パセリ粉		665	15.5	36.8	3.6
17 水		五分つき米入りごはん 回鍋肉 ワンタンスープ 柿 <b>地場野菜給食 (わかれキャベツ)</b>	牛乳 豚肉 みそ 麦みそ 大豆 豚ひき肉 なたと		米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮		にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 生姜 もやし 小松菜 干しいたけ 柿		585	17.0	28.0	2.3
18 木		麦ごはん 鶏肉の七味焼き ごぼうとレンコンのきんぴら かぶのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ みそ		米 大麦 砂糖 白ごま 大豆油 こんにゃく		にんにく ねぎ りんご ピーマン ごぼう れんこん にんじん かぶ(葉) かぶ		635	16.8	30.6	2.7
19 金		さんまのひつまぶし風 せいたのだまじ (じゃが芋の甘辛煮) みみ(みそ汁) <b>食育の日 (山梨県)</b>	さんま 牛乳 油揚げ みそ		米 片栗粉 油 砂糖 白ごま なたね油 じゃが芋 小麦粉 白玉粉 里芋		生姜 しそ にんじん 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ		633	13.1	29.6	2.0
24 水		麦ごはん さばのみそ煮 野菜の梅あえ 小松菜のすまし汁 <b>和食の日 献立</b>	牛乳 さば みそ 豆腐		米 大麦 砂糖 大豆油		生姜 もやし きゅうり 練り梅 小松菜 にんじん		564	18.4	33.4	2.8
25 木		クリームスパゲティ フレンチサラダ みかん	とり肉 牛乳 クリーム チーズ		スパゲティ オリーブ油 大豆油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ コーン みかん		631	14.5	35.9	1.7
26 金		五分つき米入りごはん 和風ハンバーグきのこソース 野菜のごま酢あえ じゃがいもわかめのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ わかめ		米 大豆油 砂糖 片栗粉 白すりごま じゃが芋		たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ もやし にんじん 小松菜 ねぎ		548	18.0	31.2	2.3
29 月		鶏ごぼうごはん 生揚げと里芋のうま煮 白菜の即席漬 さつまいもチップス	鶏むね 油揚げ 牛乳 豚肉 厚揚げ		米 もち米 大豆油 砂糖 里芋 片栗粉 油 さつま芋 粉糖		ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 とうな		608	15.1	29.8	2.0
30 火		焼きピロシキ ボルシチ プロッコリーのサラダ <b>世界の料理 (ロシア)</b>	豚ひき肉 牛乳 豚肉 ヨーグルト		ショートニングパン バター 大豆油 春雨 小麦粉 バン粉 砂糖 ごま油		たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 かぶ キャベツ プロッコリー もやし コーン		647	16.3	38.5	3.1

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数19回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、栄養士までご連絡ください。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	577	16.6	31.7	2.5	341	90	2.3	218	0.29	0.42	15	6.0

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。