



11月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ばん・めん	献立名	食品名			栄養価(1食あたり)
				おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもにエネルギーのもとになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)	エネルギー kcal たんぱく質 g
1 (水)		★バエリア	じゃがいものハニーサラダ フルーツポンチ	とりにく いか ★えび ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ★バター あぶら じゃがいも こめあぶら はちみつ さとう	たまねぎ にんにく ピーマン トマトピューレ きゅうり にんじん キャベツ みかんかん パインアップルかん ももかん	564 21.4
2 (木)		ご飯	いかのチリソース ★中華風コーンスープ ★ひじきのピリッとサラダ	★ぎゅうにゅう いか とりにく ★たまご ひじき ★まぐろかん	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ★バター こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ	636 28.8
6 (月)		★親子丼	森だしのみぞ汁 花みかん	とりもも ★かまぼこ ★たまご ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ やきふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ なめこ こまつな ねぎ みかん	608 26.4
7 (火)		ご飯	いかしゅうまい 煮みぞのみぞ汁 ★やさしいごまじょうゆ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか だいず かんてん あぶらあげ むぎみそ	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう ★しろすりごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ	562 23.4
8 (水)		いい塩(118)の日献立 ご飯 ねり丸キャベツの日	★かみかみふりかけ ★鮭の塩焼き ねりまるキャベツのサラダ 白甘みぞのみぞ汁	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ ★さけ みそ あぶらあげ	こめ ★しろごま さとう こめあぶら さといも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん こまつな	588 30.6
9 (木)		わかめご飯	★ししゃものフライ かぶの南蛮漬け 煮みぞのみぞ汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ごまあぶら こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	にんじん かぶ かぶ (は) ほししいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	552 19.5
10 (金)		ご飯	★おろしハンバーグ ★野菜のねぎソース和え 練馬みぞの味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら ★ごま こめあぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ だいこん もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが ほししいたけ ごぼう	604 25.3
13 (月)		★ガーリックトースト	★秋野菜のシチュー コーンサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも いんげんまめ とうにゅう ★クリーム	★しょくパン ★バター こめあぶら さつまいも こむぎこ さとう	にんにく パセリ しょうが セロリー にんじん たまねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー もやし キャベツ コーン きゅうり	591 21.1
14 (火)		★お赤飯 七五三献立	★ぶりの西京焼き ★紅白おひたし ★すまし汁	ささげ ★ぎゅうにゅう ★ぶり みそ ★かつおぶし とうふ ★かまぼこ	こめ もちごめ ★くろごま	もやし にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	579 27.8
15 (水)		～ミラクル☆キッチンより～ ★チャーハン	★ねぎとわかめのスープ ◎揚げぎょうざ	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ ぶたひきにく みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ★ごま ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら	にんじん ねぎ グリンピース えのきたけ キャベツ しいたけ にんにく しょうが	585 23.3
16 (木)		コメッコハヤシライス	★ツナとひじきのサラダ	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう ★まぐろかん ひじき	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん ★しろすりごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マツタケ トマト トマトピューレ キャベツ もやし コーン	625 22.3
17 (金)		～ハリーポッターより～ ★セルフジャムサンド(いちご) 世界の料理～イギリス～	◎★シェパースパイ スコッチブロス	★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ぶたひきにく だいず ワインナー	★しょくパン いちごジャム マッシュポテト ★バター こめあぶら さとう かたくりこ おおむぎ	にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリー しょうが キャベツ	575 23.5
20 (月)		～ムルとララのスイートポテトより～ カレーピラフ	ABCスープ ◎★さつまいものココアボール	ワインナー ★ぎゅうにゅう ぶたにく ペーコン ★クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ さつまいも さとう ★バター	たまねぎ にんじん コーン ピーマン セロリー しょうが キャベツ	584 16.4
21 (火)		～五七五の秋より～ きびご飯	◎★五目卵焼き ◎★れんこんさんびら きのこのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ★たまご とうふ みそ	こめ きび こめあぶら さとう こんにやく ★ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ れんこん さやいんげん えのきたけ しめじ ねぎ	574 24.4
22 (水)		～スパゲッティ大さくせんより～ ◎あっくんの トマトソースのスパゲッティ	コーンのフレンチサラダ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ トマトジュース パジル キャベツ きゅうり もやし コーン	575 25.7
24 (金)		～いもほりコロッケより～ ご飯	◎コロッケ 和風サラダ 豚汁	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	697 27.0
27 (月)		～ゼッターカんだんレシビより～ ◎★フレンチトースト	パブリカサラダ チリコンカン	★ぎゅうにゅう ★たまご だいず ぶたひきにく	★しょくパン ★バター さとう こめあぶら こむぎこ	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン たまねぎ にんにく しょうが トマトかん セロリー ピーマン	588 25.7
28 (火)		～精霊の守り人より～ ◎★王やの蕎麦	野菜のからし和え ◎★タンタのきのこの山菜汁	とりにく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ ざらめ かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ★りんご キャベツ にんじん こまつな だいこん しめじ せんまい わらび たけのこ ねぎ	567 23.3
29 (水)		麻婆豆腐丼	★塩ナムル	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース もやし こまつな	559 23.1
30 (木)		ご飯	★たらのねぎみそソース けんちん汁 ★もやしのごまあえ	★ぎゅうにゅう ★たら みそ あつあげ	こめ あぶら かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら ★しろすりごま	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな もやし	565 23.7

*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。
 ※11/15～11/28まで、読書旬間にちなんだ献立を取り入れています。◎は本に登場する料理です。
 ※天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承ください。