

# 11月献立表

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量						
日	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群							
1	金	ご飯 スープカレー ツナサラダ ぶどうゼリー	とり肉 まぐろ缶	牛乳 アガー	かぼちゃ トマト缶 にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン ぶどうジュース	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米ぬか油	752	11.0	18.7	1.5			
5	火	麦ご飯 擬製豆腐 きな粉豆 具だくさんのみそ汁	鶏ひき肉 豆腐 卵 大豆 きな粉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにやく	米ぬか油 油	825	16.4	28.9	2.5			
6	水	ジャージャー麺 華風サラダ 果物(りんご)	みそ 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 大根 りんご	中華めん 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	740	14.9	29.1	3.8			
7	木	マラソン大会のためお弁当をご持参下さい													
8	金	麦ご飯 れんこん入りつくね 切り干しナムル 生揚げと大根のみそ汁	鶏ひき肉 大豆 厚揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	れんこん ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり もやし にんにく 大根 えのきたけ	米 押麦 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま	775	14.8	25.7	3.1			
11	月	高菜チャーハン ひじきサラダ 太平燕(タイピーエン)	豚ひき肉 まぐろ缶 みそ 豚肉 えびいか うずら卵	牛乳 ひじき	高菜漬 にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ コーン にんにく たまねぎ もやし	米 大麦 砂糖 春雨	ごま油 米ぬか油 白ごま	814	14.2	31.2	3.6			
12	火	ご飯 鮭のしゃぶ焼き じゃがいものおかか炒め さつまいもの味噌汁	鮭 みそ かつお節 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ もやし にんにく コーン ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 さつま芋	米ぬか油 白ごま バター	799	16.6	18.7	3.0			
13	水	定期考査のため給食はありません													
14	木	定期考査のため給食はありません													
15	金	ミルクパン シェパードパイ ハニースラダ ジュリエンスープ <u>F組は文化発表会のため給食ありません</u>	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン じゃが芋 はちみつ	バター 米ぬか油	800	15.2	34.9	4.2			
18	月	チンジャオロース丼 さつま芋団子 豆腐のスープ	豚肩 とり肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ	米 砂糖 はちみつ 片栗粉 さつま芋 白玉粉	米ぬか油 白ごま 油	935	12.4	23.8	3.0			
19	火	麦ご飯 さんまの生姜煮 おろし和え 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ えのきたけ もやし 大根 ごぼう	米 押麦 砂糖	米ぬか油 ごま油	889	14.3	32.9	3.8			
20	水	回鍋肉丼 わかめと豆腐のスープ みかん杏仁	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ えのきたけ みかん缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	848	15.2	24.8	5.3			
21	木	スパゲティナポリタン じゃがいものチーズ焼き 果物(りんご)	ウィンナー 豚肩 ベーコン	パルメザンチーズ 牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 コーン りんご	マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	781	14.3	24.3	2.6			
22	金	ご飯 サバのサクサク揚げ 大根とおかか中華和え みそ汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 大根 キャベツ 白菜 たまねぎ しめじ	米 大麦 片栗粉 砂糖	大豆油 ごま油	827	15.4	29.2	3.1			
25	月	ご飯 芋煮 野菜のいそあえ 手作りなめたけ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり 削り昆布	にんじん ほうれん草	ごぼう 大根 しめじ ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	米 大麦 こんにやく 里芋	米ぬか油	716	15.0	22.2	2.7			
26	火	ホットあんパン マスタードサラダ 大豆入りミネストローネ	小豆 とり肉 大豆 レンズ豆	牛乳	赤ピーマン にんじん トマト缶	白菜 きゅうり コーン にんにく 生姜 たまねぎ	丸パン 砂糖 はちみつ じゃが芋 マカロニ	マーガリン 米ぬか油	761	13.4	31.0	3.1			
27	水	ごはん カリカリ油揚げのサラダ 肉豆腐 果物(花みかん)	油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん	米 砂糖 しらたき	米ぬか油	804	15.7	26.0	2.3			
28	木	ご飯 じゃしゃのみりん焼き のりのつくだ煮のっぺい汁 みそドレッシングサラダ <u>F組は調理実習のため給食ありません</u>	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 じゃしゃ 焼きのり	にんじん 小松菜	生姜 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 ちくわぶ 片栗粉	米ぬか油	752	15.2	23.9	3.2			
29	金	他人丼 ブロッコリーのごま醤油和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 かまぼこ 卵 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 じゃが芋	白ごま	859	15.5	22.0	4.5			

※ 食材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17回

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	805	14.7	26.4	3.3	378	126	3.1	307	0.49	0.59	41	6.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上