



# 11月 予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 1人あたり たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	火	チキンカレーライス 福神漬け オニオンドレッシングサラダ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ツナ (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 福神漬け キャベツ とうもろこし りんご	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 油 バター	855 25.0
2	水	ごはん 手作りふりかけ イカのねぎ味噌焼き 白菜とちくわの和え物 肉じゃが	○	牛乳 イカ 豚肉 ちくわ じゃこ 青のり 粉かつお 味噌 (だし: サバ節)	人参 小松菜 さやいんげん しょうが にんにく ねぎ 白菜 玉葱	米 麦 砂糖 三温糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	782 34.2
4	金	親子丼 ごま酢和え わかめのみそ汁 くだもの	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 じゃこ わかめ 味噌 (だし: サバ節、かつお削り)	みつば 小松菜 人参 玉葱 しめじ キャベツ もやし 大根 ねぎ みかん	米 麦 こんにゃく 砂糖 三温糖 じゃが芋 ごま油 ごま	789 31.6
7	月	チキンライス チーズ入りオムレツ たっぷり野菜のポトフ	○	牛乳 卵 鶏肉 ベーコン フランクフルト チーズ 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 トマトジュース にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 バター 油	833 31.4
8	火	ごまじゃこチャーハン ししゃもの唐揚げ 中華サラダ ワカメスープ	○	牛乳 鶏肉 ハム ししゃも 豆腐 じゃこ わかめ (だし: 鶏がら)	人参 赤ピーマン にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 大根 玉葱 えのきたけ	米 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま油	763 30.7
9	水	黒砂糖パン マカロニグラタン ビーンズトマトスープ くだもの	○	牛乳 鶏肉 ベーコン エピインゲン豆 ひよこ豆 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 トマト パセリ 玉葱 マッシュルーム にんにく セロリ 柿	黒砂糖パン 小麦粉 マカロニ パン粉 バター 油	825 31.4
10	木	キムチあんかけ丼 わかめサラダ カルピス寒天ポンチ	○	牛乳 豚肉 じゃこ わかめ 粉寒天 カルピス (だし: 鶏がら)	人参 ニラ にんにく しょうが 椎茸 もやし たけのこ 白菜 キムチ ねぎ キャベツ みかん パイナップル 黄桃	米 麦 砂糖 三温糖 でん粉 ごま油 ごま油	824 25.0
11	金	麦ご飯 鯖の味噌煮 おひたし けんちん汁 くだもの	○	牛乳 鯖 鶏肉 豆腐 おかか 味噌 (だし: サバ節)	小松菜 人参 しょうが キャベツ ごぼう 大根 椎茸 ねぎ みかん	米 麦 砂糖 三温糖 こんにゃく 里芋 ごま油	776 33.2
14	月	菜飯 千草焼き 野菜のボン酢和え 豆腐団子汁	○	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ じゃこ (だし: かつお削り)	人参 水菜 菜飯の素 小松菜 玉葱 たけのこ 白菜 ゆず果汁 大根 えのきたけ ねぎ	米 白玉粉 砂糖 ごま油	753 30.3
15	火	野菜ラーメン うずら卵の甘辛煮 棒々鶏サラダ くだもの	○	牛乳 うずら卵 豚肉 鶏肉 味噌 (だし: 豚骨、鶏がら)	人参 小松菜 にんにく しょうが 椎茸 キャベツ もやし 玉葱 ねぎ きゅうり みかん	中華麺 砂糖 三温糖 ラード ごま油 練りごま ごま油	758 31.4
<b>** 16日(水) 17日(木) 定期テストのため 給食はありません**</b>							
18	金	ジャンバラヤ パリパリサラダ 白菜とチキンのクリーム煮	○	牛乳 鶏肉 ウィナー 生クリーム (だし: 鶏がら)	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 パセリ にんにく 玉葱 とうもろこし キャベツ 白菜	米 ワンタンの皮 じゃが芋 上新粉 砂糖 油 ごま油 バター	835 26.6
21	月	ご飯 秋刀魚の蒲焼き 油揚げのサラダ 呉汁	○	牛乳 さんま 鶏肉 大豆 油揚げ 味噌 (だし: サバ節)	人参 小松菜 しょうが きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 三温糖 じゃが芋 ごま油 ごま油	863 30.9
22	火	回鍋肉丼 春雨スープ オレンジスフレ	○	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 生クリーム カッターチーズ 粉チーズ 味噌 甜麺 (だし: 鶏がら)	ピーマン 人参 小松菜 にんにく 椎茸 ねぎ キャベツ しょうが たけのこ もやし オレンジジュース みかん	米 麦 砂糖 三温糖 春雨 パン粉 ごま油 油	806 27.0
24	木	ガーリックトースト ツナと豆のサラダ コーンシチュー くだもの	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 青大豆 ツナ 生クリーム (だし: 鶏がら)	赤ピーマン 人参 パセリ にんにく キャベツ きゅうり 玉葱 とうもろこし クリーム コーン りんご	食パン じゃが芋 小麦粉 マーガリン 砂糖 油 バター	822 25.1
25	金	ひじきご飯 鶏肉のごま付け焼き アーモンド和え 具だくさんみそ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ひじき 味噌 (だし: サバ節)	人参 小松菜 ごぼう 椎茸 しょうが キャベツ もやし しめじ 大根 ねぎ	米 麦 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 三温糖 油 ごま アーモンド粉	782 33.4
28	月	カレーうどん 豚しゃぶサラダ 芋ようかん	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 粉寒天 (だし: サバ節)	人参 さやいんげん しょうが にんにく 玉葱 ねぎ キャベツ	うどん さつまいも でん粉 三温糖 砂糖 ごま油 バター	758 26.3
29	火	子ぎつね寿司 わかさぎのゆかり揚げ 浅漬け はんぺんのすまし汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 わかさぎ あられはんぺん 油揚げ 海苔 塩昆布 (だし: かつお削り)	人参 みつば しいたけ かんぴょう 枝豆 しょうが 甘酢漬 けしょうが かつお キャベツ きゅうり 大根 柿	米 じゃが芋 こんにゃく 小麦粉 でん粉 三温糖 油 ごま油	763 30.6
30	水	コーンピラフ マスのマヨパン粉焼き ABCスープ バジルドレッシングサラダ	○	牛乳 鱈 鶏肉 (だし: 鶏がら)	人参 小松菜 トマト パセリ マッシュルーム とうもろこし グリーンピース 玉葱 にんにく	米 麦 パン粉 ABCマカロニ マヨネーズ バター 油	812 31.8
				今月の平均	学校給食摂取基準(12~14歳)		
				800kcal 29.8g	820kcal 25~40g		

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。

