



11月献立表



日	実施日 曜日	牛乳	献立名	献立名						栄養量	
				おもに体の組織をつくる		主な材料とその働き		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	○	あわごはん いかのチリソースあえ 大根サラダ・かきたま汁	いか 鶏もも 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	ほうれんそう	にんにく しょうが 根深ねぎ だいこん きゅうり	七分つき米 あわ でん粉 三温糖	ごま油 米ぬか油	808	16.9
2	火	○	ごまと青大豆のごはん 鮭のすだち焼き 菊入りおひたし・けんちん汁	青大豆 さけ 鶏もも 木綿豆腐	牛乳	ごまつな にんじん	すだち はくさい もやし きく花 ごぼう だいこん 根深ねぎ	七分つき米 もち米 きび 三温糖 さといも 細の目ごんにゃく	炒りごま(黒) バター 米ぬか油 ごま油	719	20.6
4	木	○	麦ごはん 和風金平ハンバーグ マッシュポテト・大根のみそ汁	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 米みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ 粒コーン だいこん えのきたけ 根深ねぎ	七分つき米 米粒麦 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま油 バター	775	15.8
5	金	○	黒糖パン ポテトグラタン ジュリエンスープ	ベーコン 鶏もも むきえび	牛乳 生クリーム ピザチーズ	にんじん パセリ さやえんどう	たまねぎ マッシュルーム缶 セロリ キャベツ	黒砂糖パン じゃがいも 薄力粉	米ぬか油 バター	895	15.0
8	月	○	まいたけごはん れんごーんサラダ 太平燕(タイピーエン)	油揚げ いか まぐろ缶詰 なると 豚肉 むきえび うずら卵水煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり まいたけ キャベツ はくさい れんごん 粒コーン ごぼう 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	七分つき米 米粒麦 三温糖 普通はるさめ	米ぬか油 マヨネーズ ごま油	724	14.6
9	火	○	きのこうどん 野菜ナムル いが栗ポテト	豚肉 かまぼこ 鶏卵	牛乳 生クリーム	にんじん ごまつな	だいこん にんにく 干しいたけ えのきたけ もやし しょうが なめこ ふなしめじ まいたけ 生わらび 根深ねぎ	冷凍うどん でん粉 そうめん さつまいも 三温糖 薄力粉	ごま油 炒りごま(白) 栗甘露煮 バター 米ぬか油	739	13.9
12	金	○	里いものキーマカレー 海藻サラダ 果物(柿)	豚ひき肉 レンズまめ	粉チーズ 牛乳 カットわかめ とさかのり 寒天	にんじん トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ もやし マッシュルーム缶 グリーンピース きゅうり かき	七分つき米 米粒麦 薄力粉 さといも 三温糖	米ぬか油 バター ごま油	797	12.7
15	月	○	キムチチャーハン 豆腐と木耳のスープ フルーツヨーグルト	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン にら	はくさいキムチ にんにく きくらげ だいこん えのきたけ 根深ねぎ みかん缶 パイン缶 白桃缶	七分つき米 米粒麦 でん粉 上白糖	米ぬか油 炒りごま(白)	758	14.7
16	火	○	麦ごはん 白身魚の紅葉焼き オニオンソースあえ・みそ汁	ホキ 米みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん パセリ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ 根深ねぎ	七分つき米 米粒麦 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ 米ぬか油	733	14.8
17	水	○	スロッピージョー ネリマルマリネ クラムチャウダー	豚ひき肉 レンズまめ 大豆 ベーコン あさりむき身	粉チーズ 牛乳 生クリーム	青ピーマン 赤ピーマン トマトピューレー パセリ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり 粒コーン	コッペパン でん粉 三温糖 薄力粉 じゃがいも	米ぬか油 オリーブ油 バター	907	15.9
18	木	○	豆わかごはん 厚焼きたまご 土佐きゅうり・秋の実り汁	大豆 鶏肉 鶏卵 おなか 油揚げ 米みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ひじき	にんじん	干しいたけ たまねぎ きゅうり グリーンピース だいこん ふなしめじ はくさい 根深ねぎ	七分つき米 米粒麦 三温糖 さつまいも	炒りごま(白) 米ぬか油	744	17.4
19	金	○	麦ごはん エビ団子の手まり揚げ 四川豆腐	えびすり身 レンズまめ 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ	七分つき米 米粒麦 でん粉 薄力粉 食パン 三温糖	米ぬか油 ごま油	855	17.9
22	月	○	吹き寄せごはん ししゃもの紅葉揚げ 塩昆布あえ・にらのみそ汁	鶏肉 油揚げ 鶏卵 木綿豆腐 米みそ	牛乳 子持ちししゃも 塩昆布	にんじん さやえんどう にら	ふなしめじ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ	七分つき米 もち米 つきごんにゃく 三温糖 薄力粉 じゃがいも	米ぬか油 炒りごま(白) ごま油	731	17.8
24	水	○	麦ごはん 生揚げのみそ炒め 中華風コーンスープ	豚肉 生揚げ 米みそ 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン	にんにく 根深ねぎ しょうが たけのこ 干しいたけ クリームコーン 粒コーン キャベツ	七分つき米 米粒麦 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	801	16.6
25	木	○	上海やきそば 煮たまご 大学いも	豚肉 むきえび いか うずら卵水煮	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ	むし中華めん 三温糖 でん粉 さつまいも 水あめ	米ぬか油 炒りごま(黒)	925	14.7
26	金	○	麦ごはん さばのカレームニエル 野菜椀・果物(花みかん)	さば 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん	だいこん 根深ねぎ みかん	七分つき米 米粒麦 薄力粉 細の目ごんにゃく じゃがいも	バター 米ぬか油	742	16.7
29	月	○	チリビーンズライス キャベツスープ 夕焼けゼリー	ベーコン 豚ひき肉 大豆 豚肉屑 ひよこまめ	粉チーズ 牛乳 寒天	にんじん トマトピューレー トマトジュース ごまつな	にんにく たまねぎ キャベツ 粒コーン オレングジュース	七分つき米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 三温糖	バター 米ぬか油	774	15.2
30	火	○	里いもごはん・みそ汁 鶏肉のマスタード焼き キャベツと小松菜のおかかあえ	鶏肉 おかか 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	あさつき ごまつな	キャベツ だいこん えのきたけ 根深ねぎ	七分つき米 米粒麦 さといも パン粉 三温糖 じゃがいも	炒りごま(黒)	688	17.6

※ 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18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	784	16.0	30.0	3.5	386	132	3.8	245	0.41	0.51	18	7.8

- 12日(金)は、文化発表会のため1組は給食がありません。
- 19日(金)は、校外学習のため1年生は給食がありません。