



# 11月 献立表



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜日	牛乳		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 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	○	吹き寄せごはん・ししゃもの紅葉揚げ 菊入りおひたし・にらのみそ汁	とり肉 油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん さやえんどう 小松菜 にら	しめじ 白菜 もやし 菊 たまねぎ ねぎ	米もち米 こんにやく 砂糖 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油 白ごま	741	16.7
2	水	○	麦ごはん・和風きんぴらハンバーグ マッシュポテト・大根のみそ汁	豚ひき肉 豆腐 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ 大根	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 バター	770	15.7
4	金	○	あわごはん・いかのチリソース 大根サラダ・かきたま汁	いか とり肉 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 大根 きゅうり	米 あわ 片栗粉 砂糖	ごま油 米ぬか油	803	16.9
7	月	○	チリビーンズライス・キャベツスープ フルーツヨーグルト	ベーコン 大豆 豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマトジュース 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン みかん缶 桃缶 パインアップル缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 米ぬか油	884	14.8
8	火	○	きのこうどん 野菜ナムル・いが栗ポテト	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	干しいたけ えのきたけ ねぎ 大根 なめこ しめじ しいたけ わらび もやし にんにく 生姜	うどん 片栗粉 さつまいも 砂糖 小麦粉 そうめん	ごま油 白ごま 栗 バター	741	14.3
9	水	○	麦ごはん・豆腐と木耳のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め	厚揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう にら	生姜 たまねぎ キャベツ 干しいたけ にんにく きくらげ 大根 ねぎ えのきたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油	770	17.6
14	月	○	ハヤシライス れんこんサラダ・りんご	豚肉 まぐろ缶	牛乳 生クリーム	にんじん トマトピューレ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ れんこん コーン きゅうり りんご	米 麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター マヨネーズ	806	12.1
15	火	○	豆入りわかめごはん 揚げ餃子・秋の実り汁	大豆 豚肉 とり肉 油揚げ みそ	牛乳 炊き込みわかめの素 しらす干し	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ 生姜 大根 しめじ 白菜	米 麦 きょうざの皮 砂糖 片栗粉 さつまいも	白ごま ごま油 米ぬか油	793	15.3
16	水	○	麦ごはん・茎わかめのサラダ すきやき煮・夕焼けゼリー	牛肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ 寒天	にんじん 春菊	きゅうり もやし しいたけ 白菜 ねぎ オレンジジュース	米 麦 砂糖 しらす 焼きふ	米ぬか油	781	15.6
17	木	○	黒糖パン・★シェパードパイ ジュリエヌスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ さやえんどう	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム コーン キャベツ	黒砂糖パン マカロニ 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米ぬか油 バター	804	15.2
18	金	○	きびごはん・さんまの蒲焼き 野菜の生姜醤油・さつま汁	さんま 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし ねぎ ごぼう 大根	米 きび 小麦粉 砂糖 こんにやく さつまいも	白ごま 米ぬか油	879	14.7
21	月	○	麦ごはん・あじのさんが焼き 野菜椀・みかん	あじ たら レンズ豆 豆腐 みそ 卵 油揚げ	牛乳	こねぎ にんじん	生姜 にんにく ごぼう ねぎ れんこん 大根 ねぎ みかん	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	米ぬか油	732	17.0
22	火	○	親子丼・★ヤムウンセン じゃがいもと大根のみそ汁	とり肉 かまぼこ 卵 油揚げ えび 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり レモン 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 じゃがいも	ごま油	798	20.7
24	木	○	ごまと青大豆のごはん 鮭のすだち焼き・塩昆布あえ けんちん汁	大豆 鮭 とり肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん	すだち きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ 大根	米もち米 きび 砂糖 こんにやく 里いも	黒ごま バター ごま油 白ごま 米ぬか油	744	20.2
25	金	○	ダイスチーズパン・あさりのチャウダー ★野菜のペペロンチーノソテー	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん	にんにく キャベツ コーン たまねぎ	ダイスチーズパン じゃがいも 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	770	17.2
28	月	○	里いものカレーライス 海藻サラダ・柿	豚肉 レンズ豆	牛乳 海藻 チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり もやし 柿	米 麦 小麦粉 里いも 砂糖	米ぬか油 バター ごま油	791	12.7
29	火	○	麦ごはん・白身魚の紅葉焼き ひじきサラダ・いものこ汁	たら みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 里いも こんにやく	マヨネーズ 米ぬか油 ごま油 白ごま	781	17.0
30	水	○	まいたけごはん・厚焼きたまご 太平燕（タイピーエン）	油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 えび なると いか うずら卵	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	ごぼう まいたけ 干しいたけ たまねぎ 生姜 グリーンピース 白菜 にんにく もやし	米 麦 砂糖 春雨	米ぬか油 ごま油	740	18.3

※ 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

<今月の献立から> ★は初登場メニューです。

◎17日「シェパードパイ」・・・「shepard(シェパード)」は羊飼いのこと。食べきれなかったラム肉を活用したイギリスの家庭料理です。

◎22日「ヤムウンセン」・・・タイ料理のサラダです。「ヤム」は和える。「ウンセン」は春雨を意味します。ナンプレーで調味します。

◎25日「野菜のペペロンチーノソテー」・・・オリーブ油・にんにく・唐辛子で野菜ソテーを作ります。