

日	曜	牛乳	11月献立表				おもな食品とはたらき						エネルギー	家庭で補ってほしい食品群
			主食	主菜	副菜	添え物	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		(Kcal)	
							血やにくを作る	骨や歯を作る	体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質	
							たんぱく質	ミネラル	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質	(g)	
1	木	○	きのこの炊き込みごはん	ちやわんむ茶碗蒸し	じゃがいもの味噌汁		とりにく、けいらん、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん、みつば	ぶなしめじ、ほししいたけ、きりぼしだいこん、たまねぎ、もやし	こめ、もちごめ、さとう、じゃがいも	あぶら	648 28.2	種実類 くだもの
2	金	○	むぎ麦ごはん	まーぼー豆腐麻婆豆腐	すの物の酢の物	あんにんどうふ杏仁豆腐	ぶたにく、とうふ、とんこつ、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、アガー	にんじん、ニラ	にんにく、しょうが、たまねぎ、ながねぎ、ほししいたけ、きゅうり、かぶ、くだもの	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	654 26.6	種実類 小魚類
5	月	○	きびごはん	とうふやさい豆腐と野菜のあんかけ	とんじる豚汁		ぶたにく、とうふ、みそ、とりがら、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ、はくさい、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、こんにやく	こめ、もちきび、さとう、でんぶん	あぶら、ごまあぶら	657 28.4	種実類 小魚類
6	火	○	しょうゆラーメン			くだもの	ぶたにく、とりがら、とんこつ、うずらのたまご	ぎゅうにゅう	ニラ	しょうが、にんにく、もやし、ながねぎ、はくさい、とうもろこし、くだもの	ちゅうかめん、さとう	あぶら、ごまあぶら	618 24.5	芋類 豆類
7	水	○	むぎ麦ごはん	さかな たつた あ魚の竜田揚げ	かぶのさっぱり漬け	もやしのみそ汁	さかな、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、こんぶ	かぶのは	しょうが、はくさい、かぶ、ながねぎ、もやし、たまねぎ、にんじん	こめ、でんぶん、こむぎこ	あぶら	649 28.0	くだもの きのこ類
8	木	○	ミルクパン	フレンチサラダ	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、トマトピューレ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし、	パン、じゃがいも、さとう、こむぎこ	あぶら、バター	652 28.8	種実類 藻類
9	金	○	しちぶ七分つきごはん	ふわふわ蒸し豆腐	いそかあ磯香和え	さつま汁	とうふ、はんぺん、けいらん、とりにく、みそ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、のり	にんじん	しょうが、ながねぎ、キャベツ、もやし、だいこん	こめ、さとう、でんぶん、さつまいも		621 24.6	くだもの 小魚類
12	月	○	ピラフ	さといも里芋グラタン	はくさい白菜のスープ		ベーコン、ぶたにく、とりがら	ぎゅうにゅう、チーズ	にんじん、あおピーマン、	にんにく、たまねぎ、とうもろこし、ぶなしめじ、セロリ、はくさい、もやし	こめ、さといも、こめこ	あぶら、バター	644 25.9	豆類 藻類
13	火	○	しちぶ七分つきごはん	こお豆腐凍り豆腐のからあげ	やさい野菜のごま和え	すまし汁	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、だいこん、ながねぎ	こめ、こむぎこ、でんぶん、さとう	あぶら、いりごま	616 19.8	くだもの 小魚類
14	水	○	さけ鮭とわかめのまぜごはん		じゃことキャベツの和え物	だいこん大根のみそ汁	さかな、あぶらあげ、かつおぶし、みそ	ぎゅうにゅう、わかめ、じゃこ	だいこんのは	キャベツ、もやし、だいこん	こめ、じゃがいも	ごまあぶら、いりごま	618 28.6	くだもの きのこ類
15	木	○	プルコギ丼		トックスープ		ぶたにく、とりにく、とうふ、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、ニラ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、だいこん、ほししいたけ	こめ、おおむぎ、さとう、でんぶん、トック	あぶら、ごまあぶら	629 26.6	種実類 小魚類
16	金	○	エビクリームライス		かいそう海藻サラダ	ガトーショコラ	えび、とりにく、とりがら、けいらん	ぎゅうにゅう、いとかんてん、わかめ、クリーム	にんじん	マッシュルーム、たまねぎ、グリーンピース、しょうが、きゅうり、とうもろこし	こめ、こむぎこ、さとう、チョコレート	あぶら、バター、いりごま	805 26.1	芋類 豆類
20	火	○	ごまごはん	さんぞくや山賊焼き	おおひらじる大平汁	りんごゼリー	とりにく、とうふ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、こんぶ、アガー	にんじん	しょうが、にんにく、りんご、たまねぎ、だいこん、ほししいたけ、	こめ、こむぎこ、でんぶん、さといも、さとう	あぶら、いりごま	698 26.5	豆類 小魚類
21	水	○	しちぶ七分つきごはん	はっちゃん豆腐八珍豆腐	ふろふき大根	だいこんな大根菜の煮浸し	ぶたにく、とうふ、とんこつ、みそ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、だいこんのは、こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、きくらげ、もやし、だいこん	こめ、でんぶん、さとう	あぶら、ごまあぶら	643 24.7	種実類 藻類
22	木	○	ごこく五穀ごはん	や焼きししゃも	じゃがいもの香草焼き	うすくず汁	かつおぶし	ぎゅうにゅう、ししゃも	にんじん	ながねぎ、たまねぎ、だいこん	こめ、ごこくまい、じゃがいも、くずこ	あぶら	659 25.7	くだもの 藻類
26	月	○	しちぶ七分つきごはん	さかなさいきょうや魚の西京焼き	きんぴら	かぶのみそ汁	さかな、みそ、かつおぶし、あぶらあげ	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、かぶのは	しょうが、こんにやく、たまねぎ、かぶ	こめ、さとう、じゃがいも	あぶら、いりごま	650 27.7	きのこ類 小魚類
27	火	○	キャロットライス	しんじゆだんご真珠団子	ばんさんすー拌三糸	ちゅうか中華スープ	ぶたにく、だいず、けいらん、とりにく、とうふ、とりがら	ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ	ほししいたけ、たまねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、キクラゲ	こめ、こめこ、もちごめ、はるさめ、さとう	あぶら、ごまあぶら、いりごま	649 24.4	くだもの 藻類
28	水	○	きのこたっぷりハヤシライス		じゃがいものサラダ	くだもの	ぶたにく、とんこつ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト	にんじん、トマトピューレ	セロリ、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、エリンギ、ぶなしめじ、とうもろこし、くだもの	こめ、おおむぎ、さとう、こむぎこ、じゃがいも	あぶら、バター	695 22.1	種実類 小魚類
29	木	○	むぎ麦ごはん	ゼリーフライ	おかか和え	きのこ汁	おから、けいらん、とうふ	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん	たまねぎ、はくさい、ぶなしめじ、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	こめ、おおむぎ、じゃがいも、ばんこ、こむぎこ	あぶら	672 19.5	くだもの 小魚類
30	金	○	キムチチャーハン		もやしのナムル	わかめスープ	ぶたにく、けいらん、とりがら	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、ほししいたけ、ながねぎ、キムチ、もやし、たまねぎ、こまつな	こめ、さとう	あぶら、ごまあぶら、いりごま	627 24.0	芋類 豆類

※ 『家庭で補ってほしい食品群』の欄は、その日の給食では満たされていない食品群です。ぜひ、ご家庭でのご参考にしてください。

※ 食材の納品状況により、献立や使用食材を変更することがございます。

※ 毎月19日は『食育の日』です。

今月の果物は、みかん・かき・なしなどを予定してい

1人1回当たり 平均栄養摂取量	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 g	食物繊維 g	ビタミン				亜鉛 mg	食塩 g
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
11月の平均	655	25.5	20.3	354	2.4	4.8	252	0.45	0.54	29	3.2	2.4
摂取基準	650	21.1~32.5	14.4~21.7	350	3.0	5.0	200	0.40	0.40	20	2.0	2.0