

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量 11月分 (kcal)	だし
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える			
1 金	★こぎつねご飯 ★牛乳 ★さばの文化干し （ばち汁(素麺入り汁)）	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅう にゅう ★さばとりにく		こめ こめぬかあぶら さとう そうめ ん・ひやむぎ		にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ		568	かつお こんぶ シイタケ
5 火	ごはん ★牛乳 ★鮭のちゃんちゃん焼き ★かきたま汁 かき(くだもの)	★ぎゅうにゅう ★さけ みそ ★とうふ ★たまご		こめ さとう ★バター かたくりこ		キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン にんにく えのきたけ こまつな かき		556	かつお こんぶ
6 水	★タコライスキャベツ添え ★牛乳 ★人参しりしり ★パインゼリー	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう ★まぐろかん アガー		こめ むぎ こめぬかあぶら さとう		にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ★パインアップルジュース ★パインアップルかん		618	—
7 木	★油麩丼(宮城) ★牛乳 ★大根とあさりの味噌汁 ★ゆかり和え	★たまご ★ぎゅうにゅう あさり みそ		こめ さとう あぶらふ こめぬかあぶら		にんじん たまねぎ ねぎ だいこん キャ ベツ ★もやし こまつな		520	かつお
8 金	～読書旬間:図書コラボメニュー～ ★「こまったさんのラーメン」より麻婆豆腐ラ ーメン ★牛乳 ★もやしの中華和え	みそ ぶたひきにく ★とうふ ★ぎゅう にゅう		ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあ ぶら かたくりこ さとう しろごま		しょうが ねぎ にんにく たまねぎ にん じん ほししいたけ たけのこ なら ★も やし きゅうり		492	とり シイタケ
11 月	★混ぜ込みビビンバ ★牛乳 トックスープ ★きなこ豆	ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅう にゅう とりにく ★いりだいず ★きな こ	大豆 ウィーク あ わ せ て 毎 日 違 う 形 で 大 豆 に ま ず	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま ごまあぶら トック		にんにく しょうが にんじん ★もやし ほうれんそう ほししいたけ だいこん はくさい		553	とり シイタケ
12 火	★バナラシュガート ★牛乳 ★ポークビーンズ フレンチサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ★ だいず		★しよくパン ★バター さとう こめぬ かあぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ きゅ うり		592	とり
13 水	ごはん ★牛乳 ★肉豆腐 ★レモンドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★やきと う		こめ こめぬかあぶら こんにやく さ と		にんにく にんじん たまねぎ ねぎ えの きたけ さやいんげん キャベツ ★もやし きゅうり レモン		512	かつお
14 木	～1,2年生遠足～ ★二色丼(たまご・鶏ひき肉) ★牛乳 ★みそドレッシングサラダ ★りんご 1/6	とりひきにく ★たまご ★ぎゅうにゅう みそ		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶ ら		しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ★もやし コーン ★りんご		558	—
15 金	★小松菜じゃこチャーハン ★牛乳 ★大豆ミートのから揚げ(加え調味) 春雨スープ	★ちりめんじゃこ とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ★だいず		こめ こめぬかあぶら ごまあぶら あぶ らかたくりこ こめこ さとう ★マヨ ネーズ (卵なし) はるさめ		ねぎ にんじん たまねぎ こまつな しょ うが にんにく レモン はくさい		548	とり
18 月	ロコモコ丼 (ごはん・ハルバグ・ソース・卵かけ) ★牛乳 ジュリエンスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう ★たま ご とりにく	こめ パンこ こめぬかあぶら こむぎこ さとう ★バター		しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ だいこん		597	とり	
19 火	ごはん ★牛乳 のりとひじきの佃煮 ★ツナ入り卵焼き ★呉汁	★ぎゅうにゅう ほしのり ひじき ★ま ぐろ ★たまご とりにく ★あぶらあげ ★だいず みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにや く さといも		しょうが たまねぎ ほししいたけ にん じん だいこん こまつな		550	かつお	
20 水	★チキンクリームスパゲティ ★牛乳 カラフルサラダ りんごゼリー	とりにく ★ぎゅうにゅう ★パルメザ ンチーズ ★クリーム アガー	スパゲティ オリブ油 こめぬかあぶ ら ★バター こむぎこ さとう		にんにく マッシュルーム たまねぎ に んじん こまつな パセリ キャベツ きゅ うりあかピーマン コーン りんご ジュース		523	とり	
21 木	～3,4年生遠足～ ごはん ★牛乳 ★ソイの味噌マヨ焼き ★磯辺和え ★厚揚げのお吸い物	★ぎゅうにゅう ★ソイ(しろみぎかな) みそ のり とりにく ★あつあげ	こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) さとう しろごま		にんにく パセリ ほうれんそう はくさい いにんじん えのきたけ ねぎ		496	こんぶ かつお	
22 金	回鍋肉丼 ★牛乳 ★パンサンスー みかん	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら さとう かたくり こ はるさめ ごまあぶら		キャベツ にんじん ピーマン ねぎ ほし しいたけ たまねぎ にんにく しょうが ★もやし こまつな みかん		558	—	
25 月	★パンブキンパン(うず巻き) ★牛乳 ★ジャガイロのミートソース焼き ★こまつなサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★チー ズ ★まぐろ	★パンブキンパン じゃがいも こめぬ かあぶら さとう こめこしるごま ごま あぶら		にんにく にんじん たまねぎ トマト ピューレ キャベツ こまつな		554	—	
26 火	ごはん ★牛乳 鶏の西京焼き ★野菜のごま和え ★すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★とう ふ	こめ さとう かたくりこ しろすりごま やきふ		★もやし にんじん はくさい ほうれん そう えのきたけ ねぎ こまつな		512	こんぶ かつお	
27 水	ごはん ★牛乳 ★里芋と鶏肉の煮物 ★切干大根のサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも	こめ こめぬかあぶら さといも こん にやく さとう かたくりこ ごまあぶら しるすりごま		しょうが にんじん たまねぎ さやいん げん きりぼしだいこん ★もやし こま つな		505	かつお	
28 木	★さんまの蒲焼き ★牛乳 ★野菜の塩昆布和え ★二玉味噌汁	★さんま ★ぎゅうにゅう しおこんぶ とりにく みそ ★たまご	こめ あぶら かたくりこ さとう しろご ま ごまあぶら こめぬかあぶら		★もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ なら		580	かつお	
29 金	チキンカレーライス ★牛乳 ★ブロッコリーとキャベツのサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこ りんご さとう		にんにく にんじん たまねぎ ブロッコ リー キャベツ きゅうり りんご		585	とり	

※ 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20回

★…食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	549	17.1	33.2	2.2	311	76	2.0	222	0.26	0.46	14	4.5