

11月 学校給食よていこんだて表

令和2年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぼん・めん	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質 g 中学年
				おもに体をつくるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのものとなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	
2 (月)		ご飯	ししゃものピリ辛焼き 磯香和え 手作りみその味噌汁	★ぎゅうにゅう ししゃものり あぶらあげ みそ	ごめ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが にんにく ごまつな キャベツ にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん	565 23.9
4 (水)		～ハリーポッターと 秘密の部屋より～ ★黒砂糖パン	◎★シェパズパイ ミニトマト ABCスープ	★ぎゅうにゅう ★パルメザンチーズ ぶたひきにく だいず とりむね	★くるざとパン マッシュポテト ★バター ごめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ トマトピューレ ミニトマト	654 25.7
5 (木)		★けんちんうどん	小松菜のおひたし ★大芋	とりもも あぶらあげ ★かまぼこ ★ぎゅうにゅう	うどん ごめあぶら さとう さつまいも あぶら みずあめ ★くろごま	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ しめじ ねぎ ごまつな キャベツ	628 20.3
6 (金)		★じゃこ入り青のりご飯	いかしゅうまい ★カリカリごぼうとひじきの和え物 かむかむ汁 いい歯の日献立	★ちりめんじゃこ あおのり ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか だいず かんてん ひじき ぶたにく わかめ みそ	ごめ ★しろごま さとう かたくりこ ごめあぶら しゅうまいのかわ あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが たまねぎ ほししいたけ だいこん もやし きりぼだいこん きゅうり ごぼう にんじん ねぎ	613 27.4
9 (月)		～おおどろぼう ホツエンプロッツより～ ◎どろぼうピラフ	お魚のラビコットソース ◎じゃがいものからあげ ◎きのこのスープ	ベーコン ★ぎゅうにゅう すけとうだら とりにく	ごめ おおむぎ マーガリン ごめあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ ごまつな トマトセロリー にんじん ねぎ だいこん しめじ えのきたけ	614 24.0
10 (火)		～ルルとララの きらきらゼリーより～ ミートソーススパゲッティ	海藻サラダ ◎ルルとララのトパーズゼリー	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう わかめ アガー	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ごめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ セロリー だいこん コーン りんごジュース りんごかん	732 24.0
11 (水)		バエリア風ご飯	パン粉とベーコンのサラダ ねりまるキャベツのポトフ 練馬キャベツの日献立	いか とりもも ★ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ごめ マーガリン パンご あぶら さとう ごめあぶら じゃがいも	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン きピーマン きゅうり キャベツ もやし しょうが	559 22.9
12 (木)		～ルドルフと イッパイアッテナより～ ★シナモントースト	◎★クリームシチュー コールスローサラダ	★ぎゅうにゅう とりもも ★クリーム	★しょくパン マーガリン グラニューとう あぶら じゃがいも さつまいも ★バター ごむぎこ さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ コーン	671 18.7
13 (金)		★お赤飯	鰯の西京焼き ★きんぴらごぼう 紅白すまし汁 七五三献立	ささげ ★ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ はんぺん	ごめ もちごめ ★くろごま さとう あぶら こんにゃく ★ごま	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな	618 27.1
16 (月)		四川豆腐丼	棒々鶏サラダ みかん	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく	ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごめあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし きゅうり キャベツ みかん	584 21.5
17 (火)		～精霊の守り人より～ ◎ノギヤの鶏飯	野菜のからし和え ◎タンダのきのこの山菜汁	とりにく ★ぎゅうにゅう けずりぶし	ごめ おおむぎ ざらめ かたくりこ さとう あぶら こんにゃく	にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん ごまつな だいこん しめじ ぜんまい わらび たけのこ ねぎ	543 21.6
18 (水)		～いもほりコロッケより～ ★丸パン	◎コロッケ ポイルキャベツ オニオンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たまご ベーコン	★まるパン じゃがいも マッシュポテト あぶら ごむぎこ パンご	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく コーン パセリ	640 23.0
19 (木)		★アローシュ・デ・マリシュコ	バカリヤウ・コン・ブリア カンジャ 食育の日献立～ポルトガル料理～	あさり ★えび いか ★ぎゅうにゅう たら とりにく	ごめ おおむぎ オリーブゆ じゃがいも パンご	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ごまつな パセリ	625 29.1
20 (金)		ハムとコーンのピラフ	ミネストローネ ★さつまいものココアボール	ハム ★ぎゅうにゅう とりもも だいず ★クリーム	ごめ おおむぎ あぶら マーガリン オリーブゆ じゃがいも さとう さつまいも ★バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン にんにく キャベツ トマトかん トマトペースト	655 20.2
24 (火)		菜飯	★鮭のバター醤油焼き すずしる汁 きな粉豆	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★さけ とりもも みそ いりだいず きなこ	ごめ もちごめ ごめあぶら さとう ★バター てんぷん	のぎわな にんじん えのきたけ だいこん ねぎ ごまつな	639 30.3
25 (水)		コメッコビーフ カレーライス	★福神漬 バリバリハニーサラダ	レンズまめ ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ごめこ ざらめ ワンタンのかわ はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ★ふくじゅんげ キャベツ きゅうり コーン	709 20.2
26 (木)		ゆかりご飯	さんまの塩焼き ★ごめあえ 麩の味噌汁	★ぎゅうにゅう さんま うるめいわし みそ	ごめ おおむぎ さとう ★しろすりごま やきふ	もやし にんじん ごまつな ほししいたけ だいこん ねぎ	592 23.5
27 (金)		★ピビンバ	トックスープ	ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう ★ごま トック	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ごまつな セロリー ほししいたけ たけのこ だいこん なら	608 23.3
30 (月)		きびご飯	★わかめの炒り煮 卵焼き じゃがいものみそ汁	★ぎゅうにゅう わかめ とりひきにく だいず たまご うるめいわし みそ あぶらあげ	ごめ きび さとう ★ごま ごめあぶら じゃがいも	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース ごまつな	621 26.5

◎は本に登場する料理です。