



11月献立表



実施日	曜日	牛乳	献立名	系の食品		菓色の食品		緑の食品			栄養価 (kcal)	脂質 (%)	たんぱく質 (%)	塩分 (%)	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす力になる	体の調子を整える	1日あたりの摂取量	1日あたりの摂取量	1日あたりの摂取量						
1	水	○	さといもの又キヤキコロッケ キヤベツいため よしのじる	牛乳 豚ひき肉 とり肉 竹輪	米じゃが芋 里芋 米ぬか油 こんにやく 砂糖 小麦粉/パン粉 米粉/パン粉 米油 片栗粉	生薑 にんじん たまねぎ ねぎ キヤベツ 小松菜 コーン 大根	586	14.7	26.3	2.6	594	14.1	27.7	2.5	
2	木	○	ちやめし おでん やさいのからみあえ	牛乳 豆腐 さつま揚げ つめれ 竹輪 かんもとき うずら卵	米 こんにやく 砂糖 じゃが芋 ちくわぶ	にんじん 大根 キヤベツ 小松菜	570	17.1	24.5	2.9					
6	月	○	むぎごはん さばのカレーやき かわりにびたし だいこんとじゃがいものみそ汁	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋	にんにく 生薑 キヤベツ にんじん 小松菜 大根 ねぎ	586	18.5	31.9	2.8					
7	火	○	ごこかみかみごはん れんこんつくねやき もやしのごまあえ けんちんじる	牛乳 鶏ひき肉 大豆 とり肉 豆腐	米 ちくわ 黒米 赤米 きび片栗粉 米粉/パン粉 米粉 砂糖 じゃが芋 白すりこぎ 米ぬか油 こんにやく	れんこん たまねぎ ねぎ エリンギ 生薑 キヤベツ ちやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 白菜	616	18.1	28.2	2.6					
8	水	○	スーミータン <だもの(みかん)>	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉	生薑 にんにく にんじん たまねぎ ねぎ キヤベツ ピーマン コーン 小松菜 みかん	672	18.7	25.4	2.6					
9	木	○	わかめごはん にくじゃが ごまつなとさつまあげのいためもの	炊き込みわかめの菜 牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ さやいんげん ちやし 小松菜	583	15.5	23.2	2.4					
10	金	○	みそローメン いためスツエ コルーゼリー	豚肉 みそ 牛乳 揚げ 豆腐	米ぬか油 中華めん ラード ごま油 砂糖	生薑 にんじん たまねぎ 白菜 ちやし ねぎ 小松菜 にんにく しなちく パインアップル みかん 缶	580	17.0	28.7	3.0					
13	月	○	まいたけごはん いかのねぎしおやき はりはりつけ とんじる	とり肉 油揚げ 牛乳 いかに刻み 昆布 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま ごま油 こんにやく じゃが芋	にんじん まいたけ 生薑 にんにく ねぎ 切干大根 きゆり ごぼう 大根	591	20.7	30.2	3.0					
14	火	○	きなこトースト まめいりポトフ ブロッコリーソテー	きな粉 牛乳 豚肉 ワインナー いんげん豆 ペーコン	食パン ローカリン 砂糖 グラニュー糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キヤベツ パセリ粉 フロッコリー コーン	584	16.9	45.0	2.3					
15	水	○	チャーハン あげきようざ わかめスープ	豚肉 なたと卵 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐 わかめ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 米油	干しいたけ にんじん グリンピース ねぎ にんにく 生薑 たまねぎ キヤベツ にら ちやし	651	18.2	35.3	2.6					
16	木	○	ハッシュドポーク やさいのペンペンチー いため	豚肉 レンズ豆 牛乳 ペーコン	米 大麦 米ぬか油 米粉 ざらめ オリーブ油	にんにく 生薑 たまねぎ セロリー にんじん ツツシユルム キヤベツ トマトピューレ 枝豆 コーン 小松菜	678	12.4	35.7	2.1					
17	金	○	むぎごはん さかなのとりからみそやき やさいのとさつけ どれめじる	牛乳 さめ みそ かつお節 しらす干し 豆腐 油揚げ	米 大麦 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	にんにく ねぎ にんじん きゆり キヤベツ 生薑 たまねぎ みつば	574	22.0	26.0	2.7					
21	火	○	むぎごはん だいずとひじきのにもの ぐたくさんたまごやき たつぷりやさいのみそじる	牛乳 ひじき さつま揚げ 大豆 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ たけのこ エリンギ にら 大根 えのきたけ 小松菜	593	17.2	29.4	2.6					
22	水	○	カシューどん じゃがいもとぶたにくのきんぴら	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 米ぬか油 片栗粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	生薑 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	573	16.7	27.8	2.6					
24	金	○	ごきつねごはん ししやものあおのりやき キヤベツのあつさりあえ いもっこじる	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししやも 青のり かつお節 豚肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 里芋	にんじん 枝豆 キヤベツ 小松菜 たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	635	22.0	34.0	2.6					
27	月	○	しせんどうふどん たまごちやしのちゅうかスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生薑 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん しめじ チンゲンサイ ちやし 小松菜 ねぎ	621	18.4	31.7	2.4					
28	火	○	むぎごはん さわらのしよがふうみやき こんさいのとりからいため かほちやとなまあげのみそじる	牛乳 さわら 豚肉 とり肉 厚揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにやく 砂糖	生薑 ごぼう にんじん れんこん さやいんげん 大根 えのきたけ かほちや ねぎ	609	20.4	29.0	2.2					
29	水	○	ミルクスティーツクパン さつまいもときのこのクリームに ツナトリスラダ	牛乳 とり肉 生クリーム まぐる缶	ミルクパン 米ぬか油 さつま芋 米粉 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ しめじ ツツシユルム キヤベツ ちやし コーン 小松菜	628	15.3	38.4	2.6					
30	木	○	とりにくとごぼうのピラフ じゃがもちスープ <だもの(みかん)>	とり肉 牛乳 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 ローカリン じゃが芋 片栗粉	たまねぎ にんじん ごぼう コーン 生薑 枝豆 大根 ねぎ 小松菜 みかん	594	14.1	27.7	2.5					

※ 食材料購入の割合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。 ※給食回数19回														
月	平均値	基準値	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
エネルギー	609	650	17.6	30.5	2.6	351	97	2.5	269	0.31	0.48	19		
たんぱく質	17.6	13~20%	30.5	2.6	351	97	2.5	269	0.40	0.40	25	4.5以上		