11月の献立

実施日			主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	献立名	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	かきまぜ 牛乳 きびなごのから揚げ そば米風汁 くだもの（みかん） ★2年生社会科コラボ～四国地方～	とり肉 油揚げ 竹輪	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん こねぎ	ごぼう しいたけ たけのこ 生姜 大根 ねぎ みかん	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉	米油	758	14.7	25.8	2.4
4	水	麦ごはん 牛乳 揚げぶり大根 めった汁 野菜のわさび醤油和え ★2年生社会科コラボ～中部地方～	ぶり 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 生姜 ごぼう ねぎ キャベツ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく さつま芋	米油	843	15.8	33.4	2.4
5	木	カレーうどん 牛乳 糸寒天のおかか和え もちもち抹茶	豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ もやし	うどん 小麦粉 砂糖 白玉粉 米粉 コーンスターチ	米油	745	14.4	32.0	2.1
6	金	かみかみわかめごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 飛鳥汁 かみかみサラダ ★いい歯の日★	とり肉 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ごぼう きゅうり	米 麦 きび あわ じゃが芋 砂糖	白ごま 米油 ごま油	727	16.1	30.5	2.8
9	月	ソース焼きそば 牛乳 ふかしいも フルーツポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	もやし キャベツ みかん 桃 パインアップル	中華めん さつま芋 砂糖	米油	771	12.0	16.3	2.8
10	火	麦ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き 五目汁 野菜のごまだれ和え	たら みそ 豆乳 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう マッシュルーム 大根 えのきたけ ねぎ キャベツ	米 大麦 パン粉 砂糖 こんにゃく 片栗粉	米油 白すりごま	708	17.6	25.9	2.3
11	水	麦ごはん 牛乳 いかと大豆の甘辛揚げ 芋煮 くだもの(ラフランス) ★山形県★	いか 大豆 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳		生姜 ごぼう しめじ ねぎ 洋なし	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	米油	789	18.2	24.0	2.4
12	木	コシャリ 牛乳 コフタカバブ ショルバト・アダス マハラベイヤ ★エジプト★	ひよこ豆 豚肉 レンズ豆	牛乳 アガー コンデンスミルク	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ	米 大麦 スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米油	843	16.8	24.8	2.6
13	金	ココア揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 タピオカのココナッツミルク	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ 桃 パインアップル みかん ココナッツミルク	ミルクパン 砂糖 春雨 片栗粉 タピオカ	米油 ごま油	728	13.6	32.6	2.0
16	月	マーボーライス 牛乳 麻辣湯 マーラーカオ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉	ごま油 米油	881	15.0	30.6	2.9
17	火	チリコンカンライス 牛乳 ジュリエンヌスープ オレンジガトーショコラ	大豆 レンズ豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ マッシュルーム オレンジジュース	米 大麦 小麦粉 米粉 砂糖	米油	912	12.1	29.8	2.7
18	水	たまごトースト 牛乳 スパイシービーンズポテト レンズ豆と野菜のスープ	卵 大豆 豚肉 レンズ豆	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ	無塩パン じゃが芋 片栗粉	マヨネーズ 米油	780	17.4	44.1	2.5
19	木	麦ごはん 牛乳 ちりめん山椒 お好み焼き風玉子焼き 僧兵汁 白滝の有馬煮 ★2年生社会科コラボ～近畿地方～	豚肉 卵 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ ねぎ にんにく ごぼう れんこん たけのこ しいたけ 白菜	米 大麦 水あめ 里芋 しらたき 砂糖	米油	741	17.4	28.3	2.8
20	金	五穀ごはん 牛乳 さばの煮付け かきたまみそ汁 キャベツと小松菜の磯和え ★勤労感謝の日★	小豆 さば 豆腐 みそ 卵	牛乳 のり	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 きび あわ でん粉		758	19.9	31.0	2.5
24	火	横須賀海軍カレーライス 牛乳 手作り福神漬け コールスローサラダ みかんゼリー ★1年生校外学習コラボ★	とり肉	牛乳 アガー	にんじん トマト	生姜 にんにく 大根 たまねぎ りんご きゅうり れんこん キャベツ コーン みかん みかんジュース	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油	830	10.1	26.8	2.2
25	水	麦ごはん 牛乳 さけの紅葉焼き もずくスープ シャキシャキ和え	鮭 豆腐 卵	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	えのきたけ ねぎ 切干大根 もやし	米 大麦 砂糖	マヨネーズ ごま油	750	19.3	32.3	2.3
26	木	麦ごはん 牛乳 カレーごまふりかけ 肉じゃがコロッケ ひじきスープ 白菜のごま醤油和え	豚肉 豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜	米 大麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 片栗粉	白ごま 米油	869	13.7	30.3	2.5
27	金	麦ごはん 牛乳 ホキとコーンの揚げ煮 なめこのみそ汁 野菜のねぎだれ和え	ホキ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ コーン たまねぎ 大根 なめこ もやし	米 大麦 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油	727	16.5	22.9	2.5
30	月	ガーリックライス 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ ベーコンとキャベツのスープ キャベツとコーンサラダ ★キャベツ一斉給食★	豚肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	にんにく コーン キャベツ たまねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖	米油	735	14.1	30.1	3.0

※　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19回

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 (μgRAE)	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	784	15.4	29.1	2.5	378	114	3.3	234	0.35	0.50	19	8.1
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上





25日（水）、26日（木）
２年生は職場体験のため、給食はありません

27日（金）
１年生は校外学習のため、給食はありません