

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織をつくる		主に健康を保持し代謝を調節する				主にエネルギー源になる				エネルギー kcal	タンパク質 g	給食		
				1群	2群	3群	4群		5群		6群		1年			2年	3年	
1	木		豆とごぼうのドライカレー ABCスープ	豚肉 大豆 レンズ豆 鶏肉 ベーコン 鶏がら(だし)	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう	生姜 はくさい	玉葱 セロリー	米 じゃが芋	おおむぎ マカロニ	薄力粉 リトタイプ マーガリン 米油	900	31.5	☺	☺	☺	
2	金		麦ごはん 厚焼き卵ひじきと枝豆の炒り煮 南瓜と青梗菜のみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 油揚げ かつお加工品(だし) 生揚げ 米みそ	牛乳 ほしひじき	にんじん 西洋かぼちゃ	干し椎茸	玉葱	えだまめ	米 こんにゃく	おおむぎ 砂糖	米油	820	33.9	☺	☺	☺	
5	月		麦ごはん 魚のもみじおろしがけ こんぶ豆 のっぺい汁	シルバー 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳 まこんぶ 昆布(だし)	にんじん	大根	長葱		米 こんにゃく 里芋 澱粉	おおむぎ 砂糖	竹輪ぶ	758	33.6	☺	☺	☺	
6	火		じゃごご飯 芋煮(山形県) 辛子和え	豚肉 かつお加工品(だし) 油揚げ	牛乳 しらす干し	にんじん わけぎ 小松菜	長葱 キャベツ	大根	まいたけ	米 砂糖	おおむぎ こんにゃく	里芋	733	27.8	☺	☺	☺	
7	水		ツナのトマトソーススパゲティ ジャーマンポテト 果物	まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳 粉チーズ(バルザン)	にんじん トマト缶詰 青ピーマン	玉葱	にんにく	果物	スパゲティ 砂糖	じゃが芋	オリーブ油 米油 リトタイプ マーガリン	852	31.1	☺	☺	☺	
8	木		ごまご飯 ごぼう入りつくね さつまいもカリカリサラダ 五目汁	大豆 豚肉 鶏卵 かつお加工品(だし) 生揚げ	牛乳 昆布(だし)	にんじん 小松菜	ごぼう キャベツ	玉葱 はくさい	生姜 ぶなしめじ	米 澱粉	おおむぎ さつまいも	砂糖 ごま 米油 ごま油	877	30.2	☺	☺	☺	
9	金		セサミトースト 練馬キャベツのポトフ にんじんとコーンのソテー	豚肉 鶏がら(だし) ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ	玉葱 ホールコーン		食パン 芋	砂糖	じゃが芋	743	28.2	☺	☺	☺	
12	月		麦ごはん 家常豆腐 かきたま汁 果物	豚肉 米みそ 生揚げ かつお加工品(だし) 鶏肉 鶏卵	牛乳 昆布(だし) カットわかめ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう	生姜 干し椎茸	たけのこ(水煮) にんにく 長葱 キャベツ		米 澱粉	おおむぎ 砂糖	米油	855	36.8	☺	☺	☺	
13	火		大豆入りひじきご飯 ししゃものみりん焼き キャベツのおかか炒め 根菜のごま汁	油揚げ かつお加工品(だし) 大豆 花かつお 鶏肉 生揚げ	牛乳 昆布(だし) ほしひじき ししゃも	にんじん	キャベツ れんこん	ごぼう 長葱	大根	米 こんにゃく	おおむぎ 砂糖	ごま油 米油 ごま	750	28.3	☺	☺	☺	
14	水	定期試験のため給食はありません																
15	木	定期試験のため給食はありません																
16	金		豚キムチ丼 ワンタンスープ ぶどうゼリー	豚肉 テンメンジャン 鶏がら(だし) 鶏肉	牛乳 パルアガー	にんじん にら こねぎ	にんにく 玉葱	生姜 白菜キムチ	長葱 はくさい	米 澱粉	おおむぎ ワンタンの皮	砂糖 米油	826	29.0	☺	☺	☺	
19	月		ごまご飯 鮭のチャンチャン焼き じゃが芋のおかか和え すまし汁 食育の日	しろさけ かつお加工品(削り節) 鶏肉	牛乳	青ピーマン にんじん 糸みつば	生姜 もやし	キャベツ にんにく	玉葱 大根	米 こんにゃく	おおむぎ 澱粉	じゃが芋 焼き麸	ごま 有塩バター 米油	744	34.2	☺	☺	☺
20	火		ハッシュドポーク カリカリじゃこサラダ 果物	豚肉 鶏がら(だし) 豚骨(だし)	牛乳 クリーム(植物性) ちりめんじゃこ	にんじん	にんにく マッシュルーム(水煮) キャベツ	玉葱 きゅうり	セロリー 果物	米 薄力粉	おおむぎ	砂糖 ごま油 米油	869	26.2	☺	☺	☺	
21	水		麦ごはん ホイコーロー 広東スープ	鶏がら(だし) テンメンジャン 八丁味噌 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ	生姜 干し椎茸	長葱 はくさい	米 澱粉	おおむぎ	砂糖 米油 ごま油	804	29.0	☺	☺	☺	
22	木		わかめご飯 擬製豆腐 おかか和え みそ汁	押し豆腐 鶏卵 油揚げ 花かつお かつお加工品(だし) 米みそ	牛乳 炊き込みわかめ 昆布(だし) カットわかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	干し椎茸 長葱	はくさい 玉葱		米 じゃが芋	おおむぎ 砂糖	米油	776	30.0	☺	☺	☺	
23	金	勤労感謝の日																
26	月		麦ごはん れんこんバーグ ブロccoliのごま醤油和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	豚肉 押し豆腐 かつお加工品(だし) 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー だいこん葉	玉葱 にんにく 大根	れんこん りんご	生姜 キャベツ	米 砂糖	おおむぎ じゃが芋	パン粉 ごま油	749	27.3	☺	☺	☺	
27	火		野菜たっぷり豆乳タンメン 大学芋	豚肉 うずら卵 鶏がら(だし) 豆乳	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 キャベツ	たけのこ(水煮) もやし	ぶなしめじ	蒸し中華麺 水あめ	さつまいも	砂糖 ごま油 米油 ごま	828	29.6	☺	☺	☺	
28	水		焼き豚チャーハン 青梗菜としめじの卵スープ 果物	焼き豚 鶏卵 鶏がら(だし) 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 干し椎茸	生姜 グリーンピース	長葱 ぶなしめじ	米 澱粉	おおむぎ	砂糖 米油 ごま油	744	28.9	☺	☺	☺	
29	木		他人丼 ブロccoliのごまおかか和え きなこ豆	かつお加工品(だし) 豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 大豆 きなこ	牛乳 きざみのり	にんじん 糸みつば ブロッコリー	玉葱	干し椎茸		米 こんにゃく	おおむぎ 澱粉	じゃが芋 砂糖 米油	857	35.9	☺	☺	☺	
30	金		ぶどうパン 鮭のグラタン ミネストローネ	しろさけ ベーコン 鶏がら(だし)	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ(バルザン)	にんじん トマト缶詰 パセリ	にんにく セロリー	玉葱	マッシュルーム	ぶどうパン じゃが芋	薄力粉 マカロニ	パン粉 有塩バター 米油 オリーブ油	838	35.0	☺	☺	☺	

食材購入の都合により、献立を変更することがあります。 蒸し中華麺は同じラインでそばも製造しています。

1日の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 (g)	食塩 (g)
						A (μgRe)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
11月分平均	806	30.9	24.2 (27.0%)	389	3.3	311	0.52	0.6	45	6.4	2.9
摂取基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満



「早寝早起き朝ごはん運動」シンボルマーク

今月の献立から

6日 芋煮(山形県)
8日 良い歯の日
14日、15日 定期考査
19日 食育の日

ギネス記録にもなった「芋煮」。給食でも里芋をたっぷり使います。大地の恵みをいただきましょう。ごぼうとごまを使った献立です。よくかんで食べましょう。給食はありません。北海道の料理「鮭のチャンチャン焼き」をだします。野菜もいっしょにいただきましょう。