



11月学校給食献立表



日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (月)	大根と豚肉のみそ炒め かきたま汁 味付けのり	精白米 さとう ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 白みそ 赤出しみそ 鶏肉 かまぼこ 卵 味付けのり	大根 なら みつば えのきたけ にんじん	こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 削り節
2日 (火)	たらフライ タルタルソース ゆでキャベツ コーンスープ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース 油	牛乳 たらフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	塩 うすロしょうゆ ローリエ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ
4日 (木)	セルフツナドッグ 米粉ポターージュ りんごゼリー	コッペパン じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 ツナ油漬 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん パセリ りんごゼリー	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
5日 (金)	筑前煮 焼き豚と キャベツのからし和え ふりかけ	精白米 さといも 油 さとう 油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき 焼き豚 鮭ふりかけ	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん 土しょうが キャベツ にんじん 緑豆もやし	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 粉からし
8日 (月)	黒米ご飯 豚肉と荳わかめの炒め煮 たぬき汁	精白米 黒米 ごま塩 油 さとう ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 荳わかめ 平天 うすあげ	にんじん こんにゃく にんじん えのきたけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 削り節 削り節 うすロしょうゆ
9日 (火)	八宝菜 揚げしゅうまい	黒糖パン 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 しゅうまい	たけのこ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし 白菜 土しょうが 玉ねぎ	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うすロしょうゆ
10日 (水)	しめじご飯 みそ汁 大根と豚肉の煮物	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 豆腐 うすあげ わかめ みそ 豚肉	しめじ にんじん 玉ねぎ 青ねぎ 大根	うすロしょうゆ 塩 酒 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ みりん
11日 (木)	ミートボールのケチャップ煮 スープ ヨーグルト	コッペパン さとう 油 油	牛乳 ミートボール 豚肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ しめじ キャベツ にんじん パセリ	ケチャップ ソース コンソメ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
12日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁 ミニゼリー	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 豆腐 うすあげ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ ミニゼリー(洋なし・みかん)	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
15日 (月)	ピラフ キャベツスープ 大根サラダ	精白米 大麦 バター 油 油 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン エビ 豚肉 荳わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ 大根 にんじん	白ワイン コンソメ 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
16日 (火)	あんかけうどん きびなごの天ぷら	小型コッペパン うどん 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉 うすあげ きびなご(小麦粉付)	白菜 玉ねぎ しめじ 青ねぎ にんじん たけのこ 土しょうが	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん 塩
17日 (水)	カレーライス 福神漬 フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬 りんご缶 アロエ缶 黄桃缶	カレーウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
18日 (木)	豆のトマト煮 白菜のスープ さつまいもチップス	コッペパン マカロニ 金時豆 油 さとう 油 さつまいもチップス	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 ベーコン	トマト缶 玉ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ コンソメ ソース ケチャップ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
19日 (金)	菜めし ちくわの二色揚げ 豚汁	精白米 小麦粉 揚げ油	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 みそ 平天 うすあげ	炊き込み用青菜(味付) 玉ねぎ 青ねぎ にんじん 大根 こんにゃく しめじ	カレー粉 削り節
22日 (月)	きのこスパゲッティ アーモンド キャベツとコーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ バター アーモンド イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ キャベツ コーン にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 塩
24日 (水)	豚肉と大豆の炊き込みご飯 大根とわかめのごまスープ みかん	精白米 もち米 栗 ラード さとう 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 大豆 焼き豚 わかめ 豆腐	にんじん たけのこ 干しいたけ 土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん みかん	こいロしょうゆ コンソメ 塩 豚骨 うすロしょうゆ 塩 コショウ
25日 (木)	鶏肉の塩から揚げ チンゲン菜のスープ	コッペパン ブルーベリージャム 片栗粉 揚げ油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが	塩 コショウ ガーリックパウダー 鶏がら うすロしょうゆ 塩 コショウ 中華スープ
26日 (金)	マーボー豆腐 中華あえ	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 さとう ごま油 白ごま	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	塩 コショウ こいロしょうゆ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
29日 (月)	ブルコギ わかめスープ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 牛肉 わかめ 卵	玉ねぎ にんじん なら にんにく 土しょうが キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	こいロしょうゆ 鶏がら 中華スープ コショウ うすロしょうゆ 塩
30日 (火)	ポークビーンズ ブロッコリーと コーンのサラダ	うすまきパン じゃがいも 油 さとう 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー コーン	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 コショウ コンソメ ローリエ 塩

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (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 (μg RAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	647	24.7	21.3	2.2	330	79	1.9	213	0.51	0.58	23	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

