

11月学校給食献立表

日	献立	主に熱ゆ力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (金)	豚肉とじゃがいもの きんぴら ゆずあえ ふりかけ	精白米 揚げ油 白ごま シューストリングポテト 油 さとう さとう	牛乳 豚肉 昆布 わかめふりかけ	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ グリンピース 土しょうが 白菜 小松菜 しめじ ゆず果汁	こいロしょうゆ 酒 みりん 七味 塩 うすロしょうゆ みりん
5日 (火)	しめじご飯 豚汁 みかん	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ 豚肉 ごぼう天 うすあげ みそ	しめじ にんじん こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 青ねぎ みかん	塩 酒 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節 削り節
6日 (水)	パンネのミートソース コーンクリームスープ	コッペパン パンネ 油 油 バター 小麦粉	牛乳 合びき肉 鶏レバー缶 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん にんにく パセリ にんじん 玉ねぎ コーン クリームコーン パセリ	塩 ケチャップ トマトピューレ ソース 赤ワイン コショウ コンソメ 鶏がら ローリエ 塩 コショウ
7日 (木)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん みつば えのきたけ	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
8日 (金)	★鮭と小松菜の まぜご飯 大根と厚揚げの煮物 みそ汁	精白米 ごま油 白ごま さとう じゃがいも	牛乳 鮭フレーク 冷凍厚揚げ みそ うすあげ	小松菜 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ 青ねぎ	酒 うすロしょうゆ みりん 削り節 削り節
11日 (月)	ひじきご飯 さつま汁	精白米 油 さとう さつまいも	牛乳 ひじき 鶏肉 うすあげ 豚肉 うすあげ ごぼう天 みそ	グリンピース にんじん にんじん 青ねぎ	塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節
12日 (火)	はたはたのから揚げ 白菜の煮物 のりのつくだ煮	精白米 揚げ油 さとう	牛乳 はたはた(片栗粉付き) 豚肉 ごぼう天 うすあげ のりのつくだ煮	白菜 にんじん 春菊	うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
13日 (水)	ベーコンポテト スー プ	うすまきパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ ローリエ
14日 (木)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬け 大根 にんじん	カレールー 塩 コショウ ソース 柑橘ドレッシング
15日 (金)	イタリアンスパゲッティ みかん アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油 アーモンド	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム みかん	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
18日 (月)	大豆のかりんとう 白菜のスー プ	コッペパン さとう 揚げ油 さつまいも 片栗粉 油	牛乳 大豆 かえりちりめん 牛乳 ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ
19日 (火)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 すき焼き麩 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ こんにゃく 春菊 青ねぎ えのきたけ 大根 にんじん	こいロしょうゆ 塩 うすロしょうゆ 酢
20日 (水)	ポトフ ピザソース スライスチーズ	オーリーブパン じゃがいも オーリーブ油 さとう	牛乳 豚肉 フランクフルト ベーコン スライスチーズ	玉ねぎ かぶ にんじん キャベツ パセリ 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト水煮	鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ トマトピューレ ケチャップ 塩 コショウ バジル
21日 (木)	ツナそぼろご飯 ごま風味みそ汁	精白米 油 さとう 白ごま ねりごま	牛乳 ツナ油漬け わかめ 豆腐 うすあげ みそ	にんじん 土しょうが みつば 大根 えのきたけ 春菊	こいロしょうゆ みりん 削り節
22日 (金)	焼き鳥風 のっぺい汁 みかん	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	白ねぎ 大根 ごぼう にんじん 青ねぎ こんにゃく みかん	こいロしょうゆ 酒 みりん こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 削り節
26日 (火)	中華風炊き込みご飯 わかめスー プ	精白米 精麦 ごま油 白ごま	牛乳 焼き豚 豚肉 わかめ	玉ねぎ にんじん グリンピース 土しょうが 青ねぎ キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	中華スー プ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら うすロしょうゆ 削り節 中華スー プ 塩 コショウ
27日 (水)	鮭とかぶの クリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花生ペースト さとう	牛乳 鮭 ベーコン 牛乳 生クリーム	かぶ しめじ ほうれん草 玉ねぎ にんじん りんご 黄桃缶 パイン缶	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
28日 (木)	さばのみそ煮 けんちん汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ 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	酒 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 削り節
29日 (金)	豚肉と茎わかめの 炒め煮 みそ汁 手作りふりかけ	精白米 油 さとう ごま油 油 さとう 白ごま	牛乳 豚肉 茎わかめ 豆腐 うすあげ みそ ちりめんじゃこ 青のり 削り節	にんじん 大根 しめじ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 削り節 七味 削り節 こいロしょうゆ みりん

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)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	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	651	24.3	20.0	2.5	345	2.2	231	0.37	0.49	23	4.0
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%