

11月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【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)	さんまの香梅煮 豆乳みそ汁	精白米 さとう	牛乳 さんま 鶏肉 うすあげ 豆乳 みそ	梅干 土しょうが 白菜 大根 みつば にんじん しめじ	こいロしょうゆ 酒 削り節
5日 (火)	カレーライス 福神漬け 大根サラダ	精白米 じゃがいも 油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
6日 (水)	わかさぎフライ タルタルソース 米粉ポタージュ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 わかさぎフライ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
7日 (木)	豚肉のねぎ塩炒め かきたま汁	精白米 ごま油 油 片栗粉 白ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	白ねぎ にんにく 玉ねぎ 青ねぎ 緑豆もやし レモン汁 にんじん えのきたけ みつば	塩 酒 コショウ 削り節 うすロしょうゆ
8日 (金)	イタリアンスパゲッティ フルーツコンポート	小型コッペパン 油 スパゲッティ さとう	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム りんご缶 パイン缶 アロエ缶	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
11日 (月)	日曜参観の代休				
12日 (火)	ちゃんこ鍋 茎わかめのきんぴら	精白米 さとう ごま油 さとう 白ごま	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉 茎わかめ	白菜 大根 にんじん ほうれん草 ごぼう にんじん	塩 うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ みりん
13日 (水)	すき焼き風煮 紅白なます	精白米 さとう 油 さとう 白ごま	牛乳 牛肉 焼き豆腐 うすあげ	白菜 玉ねぎ 糸こんにゃく 春菊 えのきたけ 青ねぎ 大根 にんじん	こいロしょうゆ うすロしょうゆ 酢 塩
14日 (木)	鶏肉のから揚げ ★担々スープ みかん	コッペパン 片栗粉 揚げ油 米粉麺 ごま油 ねりごま	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 赤みそ	白菜 緑豆もやし にんじん いら にんにく 土しょうが みかん	塩 コショウ ガーリックパウダー 豆板醤 こいロしょうゆ 塩 鶏がら
15日 (金)	ベーコンポテト 白菜のスープ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 アーモンド	牛乳 ベーコン 卵	玉ねぎ 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ ローリエ
18日 (月)	ツナ大豆ご飯 のっぺい汁	精白米 白ごま さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 ツナ油漬け 大豆 豚肉	にんじん 土しょうが 大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	こいロしょうゆ 酒 削り節 こいロしょうゆ うすロしょうゆ 塩 削り節
19日 (火)	ブロッコリーの クリームシチュー オレンジボンチ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 バター 白花豆&いんげん豆ペースト	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン しめじ パイン缶 みかん缶 アロエ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
20日 (水)	カレーピラフ スー ごぼうサラダ	精白米 大麦 バター 油 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン エビ 卵	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ にんじん パセリ ごぼう にんじん きゅうり	白ワイン コンソメ カレー粉 ソース 塩 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 塩
21日 (木)	ちゃんぼん 揚げしゅうまい	小型コッペパン ちゃんぼん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ しゅうまい	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 豚骨白湯
22日 (金)	豆腐チゲ 中華和え	精白米 さとう ごま油 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 焼き豚	白菜 白菜キムチ 玉ねぎ いら キャベツ もやし にんじん	豚骨 塩 こいロしょうゆ 酢 こいロしょうゆ
25日 (月)	豚肉とエリンギの 炒め物 大根とわかめの ごまスープ	精白米 さとう 片栗粉 油 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	エリンギ しめじ ピーマン 赤ピーマン にんにく 土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ にんじん	豚骨 うすロしょうゆ 塩 コショウ
26日 (火)	鶏肉とごぼうの 甘辛揚げ ポトフ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごぼう 玉ねぎ 大根 キャベツ にんじん パセリ	塩 コショウ こいロしょうゆ みりん 鶏がら ローリエ コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ
27日 (水)	ひじきご飯 豚汁 切り干し大根の炒め煮	精白米 油 さとう 油 さとう	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ 豚肉 みそ 平天	にんじん グリンピース 白菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ こんにゃく しめじ 切り干し大根 にんじん	出し昆布 塩 酒 うすロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 削り節
28日 (木)	あんかけうどん 煮豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 昆布	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ 土しょうが しめじ にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ
29日 (金)	ピビンパ わかめスープ みかん	精白米 油 さとう 白ごま ごま油	牛乳 豚肉 卵 わかめ	ぜんまい水煮 大豆もやし 小松菜 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ みかん	こいロしょうゆ 塩 ラー油 うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ 鶏がら 削り節

★は新献立です。

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	634	22.8	20.3	2.5	321	1.8	216	0.38	0.49	23	4.0
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上