













日 に ち	牛 乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	
		ごはん パン・めん	おかず デザート	肉・魚 卵・豆・豆製品	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		脂質(g)	食塩相当量(g)
				からだの組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる				
4 (火)		根菜ピラフ	わかめ豆腐スープ はちみつレモンゼリーの ヨーグルト和え 大豆小魚	鶏肉 なんと 大豆 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト かえり煮干し	にんじん 小松菜 グリーンピース	にんにく れんこん 玉ねぎ ごぼう ねぎ りんご缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	米 砂糖 寒天缶 ゼリー	オリーブ油 ごま油 バター ごま	788	28.7 20.9 2.4	
5 (水)		五色の花ごはん	大根と豚ばら肉の煮物 生揚げの味噌汁	豚肉 さつま揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 しそ さやいんげん 野沢菜	玉ねぎ しょうが えのき こんにゃく 大根 もやし	米 じゃがいも 三温糖	ごま	792	28.6 25.0 2.9	
6 (木)		スイートポテト サンド	チリコンカン ポトフ	豚肉 いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆 大豆	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん かぶの葉 トマト缶	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ かぶ セロリ りんご	パン さつまいも 砂糖	オリーブ油 バター	863	33.9 28.6 3.1	
7 (金)		茶めし	おでん ツナ和え 菊花みかん	ツナ がんもどき 豆ちくわ はんぺん つみれ 野菜ボール イカボール	牛乳 わかめ 結び昆布	にんじん 小松菜	キャベツ もやし こんにゃく 大根 みかん	米 三温糖 じゃがいも	サラダ油	775	30.4 17.4 3.1	
10 (月)		コーントースト	いかくんサラダ 塩豚とじゃがいもの スープ りんご	豚肉 イカ	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん ブロッコリー かぶの葉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン かぶ りんご	パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグ マヨネーズ	773	31.2 27.2 3.3	
11 (火)		カレー マーボー丼	大根の中華スープ オレンジ	豚肉 鶏肉 大豆 なんと 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ニラ	にんにく しょうが ねぎ 干ししいたけ えのき たけのこ 大根 オレンジ	米 でんぶん	サラダ油 ごま油	797	33.7 22.4 3.1	
12 (水)		雑穀ごはん	いわしのかば焼き 酢みそ和え のっぺい汁	いわし 油揚げ 豆腐 白みそ 黒豆	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ もやし 大根 こんにゃく ごぼう しょうが	米 三温糖 里いも でんぶん もちあわ 黒米	大豆白絞油	800	31.2 25.3 2.8	
13 (木)		あんかけ 焼きそば	わかめ卵スープ 手作りあんデニッシュ	豚肉 イカ エビ なんと 豆腐 かまぼこ たまご	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜 ねぎ	中華めん でんぶん 小麦粉 砂糖 デニッシュ生地 こしあん	ごま油 サラダ油	776	32.3 34.0 3.2	
14 (金)		小松菜と ハムのごはん	厚焼き卵の おろしあんかけ 大根と大豆のこつ煮 さつま汁	鶏肉 厚焼たまご ハム 大豆 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	米 さつまいも 三温糖 でんぶん	サラダ油	791	33.5 21.4 3.3	
17 (月)		きのこ カレーライス	もやしとコーンのサラダ 元気ヨーグルト	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト ジュース	にんにく しょうが 玉ねぎ エリンギ しめじ 干ししいたけ もやし コーン きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 米粉	サラダ油 バター ごま	826	30.0 22.5 3.0	
18 (火)		五目うどん	揚げボールと豆腐の煮物 きな粉蒸しパン	鶏肉 なんと 油揚げ 豚肉 豆腐 揚げボール きなこ たまご	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	ねぎ こんにゃく たけのこ 干ししいたけ	うどん 小麦粉 甘納豆 砂糖 蒸しパンミックス 三温糖	サラダ油	769	35.4 22.2 3.4	
19 (水)		すき焼き風丼	じゃがいものみそ汁 りんご	豚肉 焼き豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ しらたき 白菜 ねぎ えのき りんご	米 車麴 三温糖 じゃがいも	サラダ油	776	30.1 20.7 3.0	
20 (木)		コッパパン みかんジャム	鰯フライ 若草ポテト 洋風かき玉スープ	いわし 鶏肉 たまご	牛乳 青のり	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも ジャム でんぶん 小麦粉 パン粉	大豆白絞油	805	32.6 28.4 2.9	
21 (金)		菊花ごはん ★11月24日の和食の日 にちなんで献立★	鯖の山椒焼き おかか和え 湯葉入りすまし汁	鶏肉 さば かつお節 ゆば かまぼこ 豆腐	牛乳 切り昆布	にんじん 小松菜	菊のり キャベツ もやし 大根 えのき	米 砂糖 三温糖	ごま サラダ油	785	40.5 25.1 3.1	
25 (火)		カレーミート サンド	グリーンサラダ 千葉ゴロゴロ 味噌シチュー	豚肉 レンズ豆 大豆 鶏肉 白みそ	牛乳	にんじん トマト缶 小松菜 わけねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり しめじ	パン 砂糖 さつまいも 米粉	サラダ油 バター	807	31.2 30.2 3.4	
26 (水)		豚肉と大豆の 中華ライス	鶏マヨ 白菜わかめスープ ゼリー	豚肉 大豆 鶏肉 なんと	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ 白菜	米 でんぶん 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ 大豆白絞油	806	32.3 30.8 3.0	
27 (木)		スパゲティ ナポリタン	じゃが芋と キャベツのスープ キャロットケーキ 大豆小魚	豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご 大豆	牛乳 粉チーズ かえり煮干し	にんじん ピーマン トマト缶 小松菜	マッシュルーム 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター	785	33.1 25.0 2.9	
28 (金)		ひじきごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 磯香和え 竹輪麴のみそ汁	鶏肉 油揚げ さけ 白みそ 豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき 青のり わかめ さやいんげん	にんじん 小松菜 さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし 大根 ねぎ	米 三温糖 ちくわぶ	バター	773	39.8 21.5 3.4	
★食材料購入の都合などにより、献立が変更 になる場合があります。										今月の 平均栄養価	793	32.6 24.9 3.1
★給食当番はチェックリストを確実に実施し、清潔な手指、 服装、万全な体調で配膳しよう！★はしは毎日持参しましょう！										学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5