



11月給食予定献立表

日にち	はしの日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんばく質(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		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
1	(水)		茶めし	おでん ツナ和え りんご	ツナ 揚げボール がんもどきはんぺん イカボール 豆ちくわ 枝豆ボール つみれ	牛乳 わかめ 結び昆布	にんじん 小松菜	キャベツ もやし 大根 こんにゃく りんご	米 ジャがいも 三温糖		790	32.0 18.5 3.3	
2	(木)		ごはん	鯖の味噌煮 茎わかめのきんぴら はんぺんのすまし汁	さば 鶏肉 豆腐 赤みそ さつま揚げ あらははんぺん	牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ えのき ごぼう こんにゃく 大根	米 ジャがいも 砂糖	ごま油 ごま	779	36.0 21.8 3.2	
6	(月)		ツナときのこの 洋風炊き込み ごはん	豚肉と大豆のトマト煮 野菜のクリームスープ	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん 小松菜 いんげん トマト	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ えのき しいたけ もやし	米 ジャがいも 米粉 砂糖	バター サラダ油 オリーブ油	802	31.8 26.7 3.1	
7	(火)		青ねぎ チャーハン	あんかけかに玉風 豆腐のスープ 大豆小魚	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 なると かに玉風オムレツ	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 わけねぎ	玉ねぎ ねぎ もやし にんにく しょうが えのき	米 砂糖 てんぷん	ごま油 ごま サラダ油	802	35.9 28.1 3.0	
8	(水)		ごはん	いわしのかば焼き なめたけ和え いも煮汁	いわし 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ もやし まいたけ えのき こんにゃく ごぼう ねぎ	米 里いも 三温糖 砂糖	大豆白絞油 ごま	821	33.3 25.6 2.8	
9	(木)		ガーリック トースト	いかくんサラダ キャベツと ウィンナーのスープ ミルメーク	イカ ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	パン ジャがいも 三温糖 ミルメーク	バター サラダ油 オリーブ油 マーガリン	776	25.9 29.7 3.3	
10	(金)		すき焼き風丼	さつまいもの味噌汁 みかん	豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ 大根 干しいたけ 白菜 しらたき みかん	米 さつまいも 三温糖 車麩	サラダ油	810	31.2 20.6 2.9	
13	(月)		チキン カレーライス	海藻サラダ りんご	鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 脱脂粉乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん ブロッコリー トマト ジュース	しょうが キャベツ きゅうり にんにく りんご	米 ジャがいも 米粉 砂糖	ごま油 ごま サラダ油 バター	817	26.2 22.8 2.9	
14	(火)		雑穀ごはん	いわしの甘露煮 小松菜のナッツ和え かぶのみそ汁	いわし 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 かぶの葉	もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ かぶ しょうが オレンジピューレ	米 三温糖 大麦 もち粟 アマランサス もちきび	ごま アーモンド 粉末アーモンド	832	33.4 29.5 3.4	
15	(水)		スパゲティ ナポリタン	焼き豚と野菜のスープ オレンジカップケーキ	豚肉 ベーコン 焼き豚 卵	牛乳	にんじん 小松菜 トマト缶 ピーマン	にんにく キャベツ 干しいたけ しめじ マッシュルーム 玉ねぎ マーマレード	スパゲティ 小麦粉 三温糖	サラダ油 ごま油 バター	782	32.4 25.5 3.2	
16	(木)		ひじきごはん	鯖の胡麻焼き おかか和え 栄養すいとん	さば 鶏肉 油揚げ かつお節 焼きちくわ	牛乳 芽ひじき 脱脂粉乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	もやし キャベツ 干しいたけ 大根 ねぎ 白菜	米 小麦粉 三温糖 白玉粉 砂糖	ごま	819	41.1 22.9 3.3	
17	(金)		チャーハン	手作り五目春巻 白菜卵スープ オレンジ	豚肉 鶏肉 なると 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ にんにく たけのこ しょうが コーン 干しいたけ ねぎ 白菜 オレンジ	米 でんぷん 砂糖 小麦粉 春巻きの皮 春雨	ごま油 サラダ油 ごま 大豆白絞油	785	28.1 24.3 2.6	
20	(月)		根菜ピラフ	わかめ豆腐スープ フルーツの ヨーグルトあえ	豚肉 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ ヨーグルト	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 もやし ねぎ 黄桃缶 パイン缶 りんご缶 みかん缶	米 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま オリーブ油 バター	794	27.4 23.2 2.5	
21	(火)		カレーミート サンド	三色ポテト 千葉ゴロゴロ 味噌シチュー	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜 わけねぎ グリーンピース トマト缶 いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ マッシュルーム コーン	パン ジャがいも さつまいも 砂糖 米粉	サラダ油 バター	847	32.1 30.0 3.4	
22	(水)		あんかけ 焼きそば	かき玉スープ 開口笑	豚肉 鶏肉 エビ なると 卵	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 チンゲン菜	キャベツ しょうが 白菜 玉ねぎ にんにく きくらげ たけのこ	中華めん 小麦粉 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油 バター 大豆白絞油	830	32.4 30.9 2.9	
24	(金)		菊花ごはん ★11月24日は和食の日★	いわしの磯辺揚げ かぶの梅昆布和え 湯葉入りすまし汁	いわし 鶏肉 豆腐 かまぼこ 湯葉	牛乳 塩昆布 切昆布 青のり	にんじん 小松菜	かぶ きゅうり 大根 えのき 菊のり	米 でんぷん 米粉 砂糖	ごま 大豆白絞油	798	36.9 26.0 3.2	
27	(月)		スイートポテト サンド	チリコンカン もずくスープ	豚肉 鶏肉 なると 豆腐 いんげん豆 ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ もずく	にんじん 小松菜 トマト缶 さやいんげん	玉ねぎ にんにく もやし しめじ ねぎ りんご	パン さつまいも 砂糖	バター ごま オリーブ油	835	35.6 27.2 3.2	
28	(火)		ごはん	白身魚の味噌チーズ焼き 縄文和え 生揚げの味噌汁 ぶどうゼリー	タラ 白みそ 赤みそ 生揚げ	牛乳 チーズ 干ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし れんこん えのき レモン果汁	米 ゼリー	ごま アーモンド ノンエッグ マヨネーズ	797	36.1 21.6 2.8	
29	(水)		煮込みうどん	大根と豚ばら肉の煮物 黒糖蒸しパン 大豆小魚	豚肉 油揚げ なると 大豆	牛乳 かえり煮干し	にんじん 小松菜 さやいんげん	白菜 しょうが 大根 こんにゃく レーズン	うどん 三温糖 ジャがいも 黒蜜糖 蒸しパンミックス 米粉	バター	782	30.7 25.8 3.0	
30	(木)		カレー マーボー丼	ごまだれパンサンズウ はやか	豚肉 大豆 豆腐	牛乳	にんじん ニラ	にんにく しょうが きゅうり もやし 干しいたけ ねぎ たけのこ はやか	米 でんぷん 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油 ラー油 練りごま	802	29.7 23.2 2.7	

※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。



★感染症予防のために給食前の手洗いを再確認しよう！



今月の平均栄養価	805	32.4 25.1 3.0
学校給食摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5