







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		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				
1 (火)			茶めし	おでん アーモンド和え みかん	揚げボール ちくわ イカボール つみれ がんもどき はんぺん	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ 大根 もやし みかん こんにゃく	米 じゃがいも 三温糖	アーモンド	754	27.2 17.1 2.9	
2 (水)			食パン ココアクリーム	タンドリーチキン 粉ふきいも コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく しょうが コーン 玉ねぎ	パン じゃがいも 米粉	バター	883	36.2 29.0 3.3	
4 (金)			ピリ辛ガーリック チャーハン	シーフードサラダ 味噌ワントンスープ りんご	豚肉 赤みそ なると エビ イカ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 わけねぎ	もやし にんにく キャベツ ねぎ きゅうり メンマ りんご	米 砂糖 ワントンの皮	サラダ油 ごま油 ごま	754	30.9 20.7 3.0	
7 (月)			ガパオライス	わかさぎフリッター 豆腐とキャベツの アジアンスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 豆腐 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト わかさぎ	にんじん わけねぎ 小松菜 ビーマン 赤ビーマン	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが	米	サラダ油 大豆白絞油	810	32.0 25.3 2.5	
8 (火)			ガーリック トースト	ツナサラダ チーズと卵の ふわふわスープ ひとくちぶどうゼリー	鶏肉 たまご ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 三温糖 でんぶん ゼリー パン粉	サラダ油 バター オリーブ油	801	29.2 32.5 3.1	
9 (水)			ごはん	さばの味噌煮 磯香和え 根菜汁 アップルゼリー	さば 油あげ 豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが ごぼう ねぎ 大根	米 じゃがいも 三温糖 ゼリー	サラダ油	803	33.2 21.2 3.3	
10 (木)			鶏肉ときのこの 和風スパゲティ	高野豆腐の ドレッシング和え おからナッツケーキ	鶏肉 青大豆 たまご 高野豆腐 おから	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜 赤ビーマン	玉ねぎ しょうが しめじ にんにく キャベツ エリンギ きゅうり レーズン	スパゲティ 小麦粉 砂糖 でんぶん 小麦はいが	サラダ油 バター 大豆白絞油 アーモンド オリーブ油	853	34.8 33.1 2.9	
11 (金)			すき焼き風丼	鮭と卵のすまし汁 かみかみさつまごぼう	豚肉 鮭 豆腐 たまご	牛乳 かえり煮干し	にんじん わけねぎ 小松菜	ごぼう 白菜 ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ しらたき 大根	米 三温糖 砂糖 さつまいも でんぶん 水あめ 車麴	サラダ油 ごま 大豆白絞油	889	33.5 27.3 2.8	
14 (月)			根菜ピラフ	カレースープ フルーツのヨーグルトあえ 大豆小魚	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 かえり煮干し ヨーグルト	にんじん 小松菜 トマト缶 グリーンピース	玉ねぎ れんこん ごぼう にんにく りんご缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 じゃがいも 砂糖 寒天缶 ゼリー	サラダ油 オリーブ油 ごま バター	803	29.2 22.7 2.3	
15 (火)			ごはん 手作りのりの佃煮	はたはたの竜田揚げ 五目きんぴら なめこ豆腐の味噌汁	豆腐 さつま揚げ 油あげ 赤みそ	牛乳 わかめ のり ハタハタ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう ねぎ なめこ こんにゃく	米 じゃがいも 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆白絞油	794	31.9 23.9 3.2	
16 (水)			小松菜と ハムのごはん	鰯の味噌チーズ焼き からし和え さつまけんちん汁	いわし 油あげ ハム 白みそ 豆腐	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ もやし こんにゃく ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 ノンエッグ マヨネーズ	808	34.8 24.2 3.1	
17 (木)			カレー ミートサンド	コーンポテト きのこのクリームスープ	豚肉 鶏肉 大豆 レンズ豆	牛乳 生クリーム	小松菜 にんじん トマト缶 グリーンピース	にんにく しょうが 白菜 干ししいたけ 玉ねぎ コーン しめじ マッシュルーム えのき	パン 米粉 じゃがいも	サラダ油 バター	806	32.7 27.5 3.3	
18 (金)			上海焼きそば	もやしのスープ 開口笑	豚肉 なると ベーコン 豆腐 たまご	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし 干ししいたけ きくらげ ザーサイ	中華めん 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま 大豆白絞油	797	30.8 30.7 3.1	
21 (月)			きのこピラフ	白身魚フライ さつまいもの米粉スープ みかん	鶏肉 ベーコン ホキ	牛乳 生クリーム チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム みかん	米 米粉 さつまいも	バター 大豆白絞油 オリーブ油	835	28.6 27.3 2.8	
22 (火)			菊花ごはん	いわしの磯辺揚げ かぶの甘酢和え 湯葉入りすまし汁	鶏肉 いわし かまぼこ 豆腐 湯葉	牛乳 青のり わかめ 切昆布	にんじん 小松菜	キャベツ えのき きゅうり かぶ 大根 菊花	米 米粉 砂糖 でんぶん	ごま 大豆白絞油	804	37.1 26.2 3.3	
24 (木)			マーボー 生揚げ丼	卵春雨スープ りんご	豚肉 なると たまご 大豆 赤みそ 生揚げ	牛乳	小松菜 にんじん にら	玉ねぎ しょうが にんにく 白菜 ねぎ 干ししいたけ たけのこ りんご	米 砂糖 でんぶん 春雨	サラダ油 ごま油	862	35.5 29.3 3.1	
25 (金)			五目うどん	大根とツナの煮物 きな粉蒸しパン 大豆小魚	鶏肉 油揚げ なると ツナ たまご 甘納豆 きなこ	牛乳 かえり煮干し	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ しょうが 大根 ねぎ ごぼうこんにゃく	うどん 三温糖 砂糖 小麦粉 蒸しパンミックス	アーモンド	789	35.5 26.7 3.3	
28 (月)			ひよこ豆の カレーライス	いかくんサラダ はやか	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 イカ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ はやか	米 じゃがいも 米粉 三温糖	サラダ油 バター	810	29.6 21.2 3.3	
29 (火)			ごはん いわし味噌	カレー肉じゃが きのこけんちん汁	豚肉 いわし 油あげ 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜 グリーンピース	しょうがこんにゃく 干ししいたけ えのき 玉ねぎ ごぼう ねぎ 大根 しめじ	米 じゃがいも 三温糖 りいも	サラダ油 ごま油	807	30.9 21.3 3.0	
30 (水)			スイートポテト サンド	チリコンカン 焼き豚と野菜のスープ	豚肉 大豆 焼き豚 ひよこ豆 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 小松菜 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ 干ししいたけ りんご	パン さつまいも 砂糖	オリーブ油 バター	824	33.0 25.8 3.3	

※ 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。

★ 給食前にしっかりと手洗いをし、給食中の黙食を徹底して 感染対策をしよう！

★ 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！



今月の 平均栄養価	814	32.3 25.6 3.0
学校給食 摂取基準値	830	32.0 27.6 2.5