



11月 給食献立表



| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | |
|-----------|-------------|-----------------|------------------|----------|------------------|------------------------|----------------------|-----------------|-------|-------|------|----------|-----|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | | |
| 1 (水) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | | 米 麦 | 772 | 28.9 | 27.3 | 2.01 | |
| | | 秋刀魚のカレー揚げ | 秋刀魚 | | | にんにく | | でん粉 | | | | | 大豆油 |
| | | 磯香あえ | | のり | 小松菜 人参 | キャベツ もやし | | | | | | | |
| | | 呉汁 | 大豆 豆腐 油揚げ みそ | | 人参 | 長葱 | | じゃが芋 | | | | | |
| 2 (木) | ○ | 豚肉のオイスターソース丼 | 豚肉 うずら卵 | 牛乳 | チンゲン菜 人参 | 生姜 玉葱 にんにく 白菜 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 | サラダ油 | 791 | 27.4 | 22.1 | 2.16 | |
| | | わかめとコーンのサラダ | | わかめ | 人参 | キャベツ 玉葱 コーン缶 もやし | | サラダ油 | | | | | |
| | | 杏仁豆腐 | | | | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 レモン果汁 | 砂糖 杏仁豆腐 | | | | | | |
| | | 小魚大豆 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | | |
| 3 (金) | 文化の日 | | | | | | | | | | | | |
| 6 (月) | ○ | 太刀魚の混ぜご飯 | たちうお | 牛乳 | | 生姜 | 米 麦 でん粉 きび砂糖 | 大豆油 | 854 | 32.8 | 30.0 | 2.79 | |
| | | じゃがいものそぼろ煮 | 豚肉 | | 人参 さやいんげん | 生姜 玉葱 | じゃが芋 でん粉 きび砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| | | ☆豚汁☆ | 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 | | 人参 | ごぼう 大根 長葱 | こんにゃく | サラダ油 | | | | | |
| | | 柿 | | | | 柿 | | | | | | | |
| | | 炒り大豆 | 大豆 | | | | | | | | | | |
| 7 (火) | ○ | ☆味噌ラーメン☆ | 大豆 高野豆腐 みそ 豚肉 | 牛乳 | にら 人参 | 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし | 中華麺 | ごま ごま油 サラダ油 | 835 | 36.0 | 24.3 | 3.16 | |
| | | たけのこのオイスターソース炒め | 豚肉 | | 小松菜 人参 | 生姜 たけのこ にんにく 長葱 | | サラダ油 | | | | | |
| | | ☆白玉入りホットケーキ☆ | 豆乳 | | | | 白玉餅 ミックス粉 砂糖 甘納豆 | バター | | | | | |
| | | 小魚 | | 煮干し | | | | | | | | | |
| 8 (水) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | 779 | 30.8 | 24.1 | 2.35 | | |
| | | ししゃもの米粉揚げ | | ししゃも | | | | | | | | 米粉 大豆油 | |
| | | ごぼうサラダ | | ひじき | 人参 | キャベツ ごぼう 枝豆 | きび砂糖 | | | | | ごま ごま油 | |
| | | じゃがいものみそ汁 | 豆腐 みそ | わかめ | 人参 | 長葱 | じゃが芋 | | | | | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | |
| 9 (木) | ○ | テーブルロール | | 牛乳 | | | テーブルロール | 800 | 30.5 | 30.5 | 3.06 | | |
| | | ☆米粉マカロニグラタン☆ | ひよこ豆 豆乳 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 パセリ | 玉葱 | 米粉 マカロニ パン粉 じゃが芋 | | | | | バター サラダ油 | |
| | | キャベツのごまサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 | 砂糖 | | | | | ごま サラダ油 | |
| | | 白菜スープ | ベーコン | | 小松菜 人参 | 玉葱 白菜 | | | | | | | |
| 10 (金) | ○ | 白飯 | | 牛乳 | | | 米 麦 | 764 | 30.4 | 22.0 | 2.40 | | |
| | | ☆チキンカツ☆ | 豆乳 鶏肉 | | | | 小麦粉 パン粉 | | | | | 大豆油 | |
| | | ツナ和え | ツナ | | チンゲン菜 人参 | キャベツ もやし | きび砂糖 | | | | | | |
| | | ごま仕立てのみそ汁 | みそ | | 小松菜 人参 | ごぼう 大根 | じゃが芋 | | | | | ごま | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | | | | |
| 13 (月) | ○ | 中華炊き込み御飯 | 鶏肉 | 牛乳 | チンゲン菜 人参 | 干し椎茸 | 米 麦 | ごま油 サラダ油 | 774 | 31.7 | 16.0 | 2.31 | |
| | | 白身魚と野菜の揚げ煮 | 大豆 ホキ | | 人参 ビーマン | 生姜 にんにく | さつまいも でん粉 砂糖 | 大豆油 | | | | | |
| | | ワンタン入り白湯スープ | | | 小松菜 | 玉葱 白菜 ぶなしめじ | ワンタンの皮 | | | | | | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | | | | |
| 14 (火) | ○ | タコス丼 | ひよこ豆 高野豆腐 豚肉 | 牛乳 チーズ | 人参 ビーマン 赤ビーマン | 生姜 玉葱 にんにく | 米 麦 ワンタンの皮 | 大豆油 バター サラダ油 | 815 | 31.8 | 27.0 | 3.10 | |
| | | じゃが芋とキャベツのサラダ | | | 人参 | キャベツ 玉葱 | じゃが芋 砂糖 | サラダ油 | | | | | |
| | | たまごスープ | 豆腐 卵 | わかめ | 小松菜 人参 | 玉葱 | でん粉 | | | | | | |
| | | 小魚大豆 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | | |
| 15 (水) | ○ | かやく御飯 | | 牛乳 | 人参 さやいんげん | ごぼう たけのこ | 米 麦 こんにゃく きび砂糖 | サラダ油 | 727 | 23.4 | 19.3 | 2.95 | |
| | | 厚揚げとかぶのそぼろ煮 | 厚揚げ 豚肉 | | かぶ(葉) 人参 | かぶ 生姜 玉葱 | でん粉 きび砂糖 | 大豆油 サラダ油 | | | | | |
| | | ごま和え | | | 小松菜 | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま | | | | | |
| | | さつまいものみそ汁 | みそ | | 人参 | 大根 長葱 | さつまいも | | | | | | |
| | | 柿 | | | | 柿 | | | | | | | |

※11月20日に使用する「冷凍餃子」の原材料は、キャベツ、たまねぎ、にら、ねぎ、豚肉、豚油、大豆たんぱく、醤油、塩、ごま油、でんぷん、にんにく、砂糖、しょうが、ごま、小麦、植物性油脂です。



11月 給食献立表



| 日付 | 牛乳 | 献立名 | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | I補給* | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|-----------|-----------------------|-----------------|-------------|----------|-----------------|-----------------------|---------------|----------------|------|-------|------|-------|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | | 魚・肉・卵・豆 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂・種実 | | | | |
| 16 (木) | ○ | ツナコーントースト | ツナ | 牛乳 / チーズ | | 玉葱 コーン缶 | 食パン | サラダ油 | 739 | 35.3 | 30.0 | 3.38 |
| | | ポークビーンズ | 大豆 豚肉 ベーコン | チーズ | トマト缶 人参 トマトピューレ | セロリー 玉葱 にんにく | じゃが芋 きび砂糖 | 生クリーム サラダ油 | | | | |
| | | キャベツとしめじサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり ぶなしめじ | | サラダ油 | | | | |
| | | ひとくちぶどうゼリー | | | | | ゼリー | | | | | |
| 17 (金) | ○ | 白飯 | | 牛乳 / | | | 米 麦 | | 795 | 31.5 | 24.6 | 2.78 |
| | | 鯖の蒲焼き | 鯖 | | | 生姜 | でん粉 砂糖 | 大豆油 | | | | |
| | | 千層菜のごまあえ | | | 千層菜 | キャベツ もやし | 砂糖 | ごま | | | | |
| | | かぶの味噌汁 | 油揚げ みそ | | かぶ(葉) 人参 | かぶ 玉葱 | じゃが芋 | | | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | | | |
| | | 炒り大豆 | 大豆 | | | | | | | | | |
| 20 (月) | ○ | ☆キムチ炒飯☆ | 豚肉 | 牛乳 / | 人参 ビーマン | キムチ | 米 麦 | ごま油 サラダ油 | 787 | 26.2 | 27.8 | 3.37 |
| | | ☆揚げぎょうざ☆ | 冷凍餃子 | | | | | 大豆油 | | | | |
| | | ☆春雨サラダ☆ | | | 人参 | きゅうり もやし | 春雨 きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | コーンと卵のスープ | 卵 | | | コーン缶 | でん粉 | | | | | |
| | | メープルカシューナッツ | きな粉 | | | | メープルシロップ | カシューナッツ | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 21 (火) | ○ | ☆きのこのカレーライス☆ | レンズ豆 豚肉 | 牛乳 / チーズ | 人参 | 生姜 玉葱 にんにく ぶなしめじ エリンギ | 米 麦 小麦粉 じゃが芋 | バター サラダ油 | 843 | 27.6 | 26.1 | 2.57 |
| | | ひじきのサラダ | | ひじき | 人参 赤ビーマン | キャベツ 玉葱 コーン缶 | | サラダ油 | | | | |
| | | ☆フルーツポンチ☆ | | | | みかん缶 バイン缶 黄桃缶 | 砂糖 | | | | | |
| | | 炒り大豆 | 大豆 | | | | | | | | | |
| 22 (水) | ○ | 白飯 | | 牛乳 / | | | 米 麦 | | 783 | 28.3 | 20.6 | 2.19 |
| | | ☆鶏肉の唐揚げ☆ | 鶏肉 | | | 生姜 にんにく | でん粉 | 大豆油 | | | | |
| | | おかか和え | かつお節 | | 人参 | キャベツ もやし | | | | | | |
| | | ほうとう汁 | みそ 豚肉 | | かぼちゃ 小松菜 人参 | ごぼう 大根 長葱 | ほうとうめん きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | ☆アセロラゼリー☆ | | | | | アセロラゼリー | | | | | |
| 23 (木) | 勤労感謝の日 | | | | | | | | | | | |
| 24 (金) | ○ | 白飯 | | 牛乳 / | | | 米 麦 | | 754 | 31.3 | 22.5 | 2.87 |
| | | 鯖の味噌煮 | みそ 鯖 | | | 生姜 長葱 | きび砂糖 | | | | | |
| | | キャベツときゅうりのごま酢和え | | | 人参 | キャベツ きゅうり | きび砂糖 | ごま | | | | |
| | | かきたま汁 | 豆腐 卵 | | 小松菜 人参 | 玉葱 長葱 | でん粉 | | | | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | | | | |
| アーモンド | | | | | | アーモンド | | | | | | |
| 27 (月) | 納会(11/25)の振替休日 | | | | | | | | | | | |
| 28 (火) | ○ | スパゲティナポリタン | 豚肉 | 牛乳 / チーズ | 人参 ビーマン | 玉葱 にんにく マッシュルーム | スパゲティ | サラダ油 | 759 | 28.7 | 27.8 | 3.40 |
| | | マセドアンサラダ | みそ | | 人参 | きゅうり 玉葱 コーン缶 | じゃが芋 | サラダ油 | | | | |
| | | ☆チョコチップスコーン☆ | | 牛乳 | | | 小麦粉 砂糖 チョコレート | バター | | | | |
| | | 大豆小魚 | 大豆 | 煮干し | | | | | | | | |
| 29 (水) | ○ | 白飯 | | 牛乳 / | | | 米 麦 | | 776 | 38.7 | 22.1 | 3.05 |
| | | 鯖のごまだれかけ | 鯖 | | | | でん粉 きび砂糖 | ごま サラダ油 | | | | |
| | | 辛子和え | | | 小松菜 人参 | キャベツ もやし | きび砂糖 | | | | | |
| | | 五目豆 | 大豆 油揚げ 鶏肉 | 昆布 | 人参 | たけのこ | こんにゃく きび砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | えのき茸のみそ汁 | 豆腐 みそ | | | 大根 玉葱 えのき茸 | | | | | | |
| | | りんご | | | | りんご | | | | | | |
| 30 (木) | ○ | ☆きな粉揚げパン☆ | きな粉 | 牛乳 / | | | コッペパン きび砂糖 | 大豆油 | 784 | 30.6 | 35.6 | 2.87 |
| | | コーンサラダ | | | 人参 | キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 もやし | 砂糖 | サラダ油 | | | | |
| | | クラムチャウダー | あさり 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 | カリフラワー 玉葱 マッシュルーム | 小麦粉 じゃが芋 | 生クリーム バター サラダ油 | | | | |
| | | 小魚アーモンド | | 煮干し | | | | アーモンド | | | | |

*食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*「牛乳/」は飲用牛乳です。

*栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I補給*の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

☆マークのついている料理は、9月の残菜ゼロデーで、残菜がゼロだったクラスの皆さんからのリクエストを取り入れました。これからも、美味しく食べて残菜ゼロを目指しましょう！
(残菜ゼロだったクラス) 1-5、1-6、2-3、2-5、2-6、3-1

| | | | | |
|-------|-----|------|------|------|
| 平均栄養量 | 786 | 30.6 | 25.2 | 2.78 |
|-------|-----|------|------|------|