



# 11月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	金	昆布ご飯		魚の幽庵焼き 野菜のからし醤油かけ きりたんぽ汁	昆布 油揚げ 牛乳 鮭 鶏肉	米 砂糖 きりたんぽ 糸こんにゃく	人参 ゆず 小松菜 もやし 白菜 しめじ ねぎ せり	578	17.1	20.4
5	火	ご飯		焼き豆腐の中華煮 じゃこポテト 野菜ナムル	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリーンピース もやし ほうれん草 生姜 にんにく	658	16.4	27.8
6	水	カレーうどん		焼きおにぎり ツナ入り茹で野菜	鶏肉 竹輪 だし削り節 牛乳 かつお節 まぐろ	うどん 油 片栗粉 米 砂糖	人参 玉ねぎ ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	595	12.2	23.1
7	木	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ コーンとわかめのサラダ 包みワタタン	牛乳 鶏肉 わかめ 豚挽き肉	米 砂糖 ごま ごま油 油 ワンタンの皮	ねぎ 生姜 にんにく コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 椎茸 筍 もやし チンゲンサイ	619	14.5	29.1
8	金	豚挽き肉と牛蒡のご飯		わかさぎの二色揚げ 野菜の塩風味 味噌汁	豚挽き肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 青のり だし煮干 豆腐 味噌	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 いんげん キャベツ 大根 小松菜	556	14.5	26.4
11	月	アップルトースト		ポークビーンズ 野菜サラダ	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも	りんご 玉ねぎ 人参 セロリー トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり	568	15.1	32.2
12	火	ご飯		ぎせい豆腐 かぶ漬け 味噌汁 ふりかけ	牛乳 豆腐 豚挽き肉 卵 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌 かつお節 しらす干し のり	米 油 砂糖 ごま	人参 椎茸 さやいんげん かぶ かぶ(葉) 大根 ねぎ	569	15.7	29.6
13	水	あんかけチャーハン		かぼちゃとさつま芋の チップ 柿	卵 豚肉もも挽き肉 蒸しかまぼこ 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも	ねぎ たけのこ 椎茸 人参 白菜 グリンピース かぼちゃ 柿	585	12.2	24.8
14	木	バンズパン		白身魚のフライ 織キャベツ 卵入りコーンスープ	牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン	バンズパン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 片栗粉	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン ほうれん草	570	17.0	31.3
15	金	ツナおろしスパゲッティ		ボン・テ・ケージョ カラフルサラダ	まぐろ のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	大根 枝豆 キャベツ きゅうり ビーマン	628	14.1	27.2
18	月	ご飯		いかの竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳 いか 鶏肉もも挽き肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 里芋 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 椎茸 さやいんげん ねぎ 白菜 小松菜	575	14.8	20.8
19	火	ハヤシライス		花野菜のピクルス フルーツのヨーグルトか け	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト カリフラワー ブロッコリー みかん バインアップル 桃	666	11.7	24.1
20	水	麦ご飯		豆腐チゲ もやしの中華風サラダ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 わかめ	米 大麦 油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ もやし きゅうり りんご	567	16.1	26.2
21	木	ご飯		鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し 吉野汁	牛乳 さば 味噌 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 片栗粉	ねぎ 生姜 もやし ほうれん草 人参 大根 椎茸	587	15.4	26.2
22	金	ご飯		大豆入りハンバーグ きんぴら 味噌汁	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 だし削り節 味噌	米 バター パン粉 油 糸こんにゃく 砂糖	玉ねぎ 蓮根 人参 しめじ 大根 小松菜	615	14.8	26.0
25	月	上海焼きそば		大学芋 ピリ辛きゅうり	豚肉 いか 海老 牛乳	中華めん 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま ごま油	生姜 人参 筍 椎茸 玉ねぎ キャベツ ビーマン 大根 きゅうり	589	13.4	29.3
26	火	キャロットライス		ジャーマンオムレツ 茹で野菜 かぶと野菜のスープ	牛乳 豚挽き肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン	米 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ もやし キャベツ きゅうり りんご きくらげ かぶ かぶ(葉)	575	14.8	29.0
27	水	青じそご飯		若鶏とこんにゃくの味噌 煮 ほうれん草とキャベツの ごま和え 花みかん	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 だし削り節 味噌	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま	しそ 生姜 ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草 みかん	578	16.5	22.9
28	木	胚芽パン		ラザニア もやしとコーンのソテー ジュリアンスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	胚芽パンコッペ マカロニ バター 小麦粉 油	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム トマト ビーマン コーン もやし セロリー キャベツ	609	16.0	33.1
29	金	ご飯		豚肉の生姜焼き 野菜のおかか和え 芋団子汁	牛乳 豚肉 かつお節 だし削り節 だし昆布 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉	生姜 キャベツ 小松菜 人参 椎茸 大根 ねぎ	564	15.5	22.3



旬の食材  
かき

旬の食材  
さといも

旬の食材  
ブロッコリー

旬の食材  
りんご

旬の食材  
さば

旬の食材  
れんこん

旬の食材  
みかん

旬の食材  
大根

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の摂取平均値	593	14.9	26.6	348	95	2.3	3.0	238	0.4	0.56	33	2.3	5.7
1食あたり基準値※	650	13~20	20~30	350	50	3	2.0	200	0.4	0.4	25	2未満	4.5以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の児童(8歳~9歳)の基準値を記載しております。