

[11月 献立表]

日	主食	牛乳	おかず	血や肉になる 体の調理を整える				熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群 魚 肉 卵 豆 豆制品	2群 ★牛乳 乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂	
1水	麦ごはん		ホキのバーベキューソース 肉じゃが(副菜) 沢煮椀	ホキ,豚肉, かつお節, 油揚げ	牛乳,昆布	にんじん, いんげん, こまつな	しょうが,にんにく,りんご, たまねぎ,ごぼう,乾しいたけ, だいこん,ながねぎ	米,押し麦, でんぷん,さとう, じゃがいも,しらたき	揚げ油,米油	732 kcal 30.7 g 22.0 g 3.0 g
2木	開花丼		生揚げのみそ汁 二色芋ようかん	かつお節,豚肉, かまぼこ, ★たまご, 生揚げ,みそ	牛乳,昆布, 粉寒天	にんじん, こまつな	たまねぎ,ながねぎ,りんご	米,米粒麦, こんにゃく,さとう, でんぷん, じゃがいも, さつまいも,三温糖	—	795 kcal 28.4 g 19.2 g 2.8 g
6月	ジャンバラヤ		チーズオムレツ パスタスープ	★えび,鶏肉 ウインナー, ★たまご,豚肉, とり骨	牛乳,★チーズ	赤ピーマン, ピーマン, にんじん, こまつな	たまねぎ,セロリー, にんにく,しょうが,キャバツ	米,押し麦, さとう,★マカロニ	米油	734 kcal 33.9 g 25.3 g 2.8 g
7火	しらすご飯		つくね焼きのおろしソース 建長寺のけんちん汁 もやしのごまあえ 柿	鶏肉,豚レバー, かまぼこ, 豆腐, みそ,かつお節	牛乳,しらす干し, たきごまわかめ, 干ひじき,昆布	にんじん, こまつな	たまねぎ,しょうが,だいこん, 乾しいたけ,ごぼう,ながねぎ, れんこん,もやし,柿	米,押し麦, さとう,でんぷん, こんにゃく,里芋	ごま油,ごま	738 kcal 34.8 g 20.9 g 3.0 g
8水	麦ごはん	いい歯の日	いかと大豆の甘辛揚げ キャバツと小松菜の辛子醤油和え 豚汁 りんご	★いか,大豆, かつお節,豚肉, とうふ,みそ	牛乳	こまつな, にんじん	しょうが,キャバツ,ごぼう, だいこん,ながねぎ,りんご	米,押し麦, でんぷん,さとう, こんにゃく, じゃがいも	揚げ油,米油	776 kcal 32.2 g 22.1 g 2.5 g
9木	味噌ラーメン		えび入り揚げ餃子 くさわかめの金平	みそ,とり骨,豚 骨,★えび,豚肉	牛乳,荳わかめ	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ,しょうが,にんにく, 木茸,キャバツ,もやし, ながねぎ,はくさい	★蒸し中華めん, ★焼き麩,三温糖, ★餃子の皮,でんぷん, ん, ★小麦粉,さとう	ごま,ごま油, 米油,揚げ油	716 kcal 29.7 g 26.3 g 3.9 g
10金	納豆ごはん	きりたんぼの日 国内産給食の日	ハタハタのから揚げ ひじき入りサラダ だまっこ汁	納豆,ツナ, とり骨, かつお節, 鶏肉,生揚げ	牛乳,はたはた, 干ひじき	にんじん, こまつな,せり	しょうが,キャバツ,コーン, レモン,ごぼう,だいこん, はくさい,まいたけ,ながねぎ	米,押し麦, ★小麦粉,でんぷん, さとう,しらたき	揚げ油, オリーブ油	721 kcal 29.1 g 21.8 g 2.3 g
13月	カレーライス		カリカリ油揚げのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉,豚骨, 油揚げ	牛乳, ★ヨーグルト, ★生クリーム	にんじん, ホールトマト	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,きゅうり,キャバツ, ミックスフルーツ(白桃,黄桃, 洋梨,りんご),みかん缶	米,押し麦, さとう,でんぷん, ★小麦粉,さとう	米油,ごま油	782 kcal 23.4 g 23.8 g 2.3 g
14火 15水 16木	期末考査(給食なし)									
17金	きなこ揚げパン		クラムチャウダー みかん入りドレッシングサラダ	きな粉,鶏肉, ★あさり, ベーコン, とり骨,豆乳	牛乳, ★調理用牛乳	にんじん, こまつな	たまねぎ,マッシュルーム, キャバツ,みかん缶	★コッパパン,さとう, じゃがいも,★小麦粉	揚げ油,米油, ★バター	719 kcal 25.8 g 35.8 g 2.9 g
20月	鮭とほうれん草の ドリア		ジュリエンヌスープ キャラメルポテト	鮭,とり骨, とうふ,ベーコン	牛乳, ★調理用牛乳, ★生クリーム, ★チーズ	にんじん, ほうれん草, こまつな	にんにく,たまねぎ,しめじ, キャバツ,セロリー	米,米粒麦, さつまいも,さとう	米油,揚げ油, ★バター	723 kcal 25.3 g 25.4 g 3.1 g
21火	麦ごはん		ポテトコロック 白菜とえのきのみそ汁 切干大根の炒め煮	豚肉,かつお節, 油揚げ,みそ, さつまいも	牛乳	にんじん, トマトピューレ, だいこんの葉, こまつな	たまねぎ,だいこん,はくさい, えのきだけ,乾しいたけ, 切干大根	米,押し麦, じゃがいも, マッシュポテト, ★小麦粉,★パン粉, 三温糖	米油,揚げ油	761 kcal 23.5 g 25.2 g 2.6 g
22水	五穀おこわ	2年生校外学習	たらの紅葉焼き 筑前煮 野菜のわさび和え	あずき,たら, 鶏肉,かつお節	牛乳	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが,ごぼう,れんこん, たけのこ,乾しいたけ,もやし, キャバツ	米,もち米,押し麦, あわ,きび, こんにゃく,里芋, さとう	★マヨネーズ, 米油	718 kcal 33.5 g 22.2 g 3.1 g
24金	麦ごはん	いい日本食の日 国内産給食の日	さばの味噌煮 鶏と大根の煮物 呉汁 みかん	さば,みそ,鶏肉, かつお節,大豆, 油揚げ	牛乳,昆布	にんじん, こまつな	しょうが,だいこん,ごぼう, はくさい,ながねぎ,みかん	米,押し麦,さとう, でんぷん,三温糖	米油	775 kcal 36.1 g 27.2 g 2.5 g
27月	マーボーライス		糸寒天のごま酢あえ わかめと春雨のスープ	豚肉,とり骨, みそ,とうふ, 油揚げ,鶏肉	牛乳,糸寒天, 乾燥わかめ	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	にんにく,しょうが, 乾しいたけ,たまねぎ, ながねぎ,もやし	米,押し麦, さとう,でんぷん, はるさめ	米油,ごま油, ごま	714 kcal 28.5 g 21.8 g 2.9 g
28火	麦ごはん		さわらのゆずみそかけ かぼちゃのみぞれ煮 めかたま汁	さわら,みそ, かつお節, ★たまご	牛乳,出し昆布, 乾燥めかが	かぼちゃ	しょうが,ゆず,れんこん, にんにく,だいこん,たまねぎ, えのきだけ	米,押し麦, さとう,でんぷん	米油	688 kcal 33.3 g 20.3 g 2.5 g
29水	ほうとう		もち米しゅうまい 野菜のごまあえ	かつお節,鶏肉, 生揚げ,みそ, 豚肉,とうふ	牛乳,昆布, 粉寒天	にんじん, こまつな	だいこん,しめじ,ながねぎ, たまねぎ,乾しいたけ, しょうが,もやし	★うどん, でんぷん,さとう, もち米	ごま油,ごま, 米油	703 kcal 33.0 g 22.7 g 3.3 g
30木	さんまの混ぜご飯	さんまの日	ゆかりあえ かぼちゃ団子入り道産子汁 りんご	さんま, かつお節,鶏肉, みそ,とうふ	牛乳,昆布	にんじん, こねぎ, ゆかり, こまつな, かぼちゃ	しょうが,ながねぎ,キャバツ, きゅうり,たまねぎ,だいこん, コーン,りんご	米,米粒麦,もち米, でんぷん,さとう, じゃがいも,白玉粉	揚げ油,ごま, ★バター	727 kcal 25.3 g 23.6 g 3.0 g