

11月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I群 - たんぱく質 脂質 食糖相当量	
1 火	すきやき丼	○	じゃこホテト りんご	豚肉,焼とうふ,たまご,牛乳,ちりめんじゅこ	米,麦,油,しらたき,さとう,じゃがいも,こま油	たまねぎ,ながねぎ,はくさい,にんじん,りんご	630 kcal 26.6 g 20.2 g 2.0 g	
2 水	麦ごはん	○	鮭の竜田揚げ 肉じゃが 野菜の辛子醤油和え	牛乳,鮭,豚肉	米,麦,でんぶん,揚げ油,油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,はくさい,もやし,こまつな	593 kcal 27.3 g 16.5 g 1.8 g	
3 木	文化の日							
4 金	麦ごはん	○	豆腐つくねの照り焼き 具だくさんみそ汁 もやしの梅醤油あえ	牛乳,とり肉,豆腐,さば節,とうふ,油揚げ,みそ	米,麦,でんぶん,さとう,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな,もやし,梅干し	550 kcal 27.1 g 14.8 g 2.6 g	
7 月	かみかみわかめごはん	○	焼きししゃも 飛鳥汁 <small>宮崎県の郷土料理</small>	たきこみわなかめ,牛乳,ししゃも,さば節,昆布,とり肉,油揚げ,みそ,牛乳,するめ,ちりめんじゅこ	米,麦,もちきび,たかきび,あわ,ごま,油,じゃがいも,さとう,こま油	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな,ごぼう,きゅうり	581 kcal 24.3 g 18.2 g 2.3 g	
8 火	カレーライス	○	パリパリサラダ グレープゼリー	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,わんたんの皮,揚げ油,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト(缶),りんご,きゅうり,キャベツ,もやし,グレープジュース	652 kcal 19.3 g 20.3 g 2.3 g	
9 水	とりめし	○	奈良県の郷土料理	がねえのき入りすまし汁	とり肉,油揚げ,牛乳,豆腐,たまご,さば節,昆布,とうふ	米,麦,油,つきこんにゃく,さとう,さつまいも,小麦粉,揚げ油	しめじ,ごぼう,にんじん,しょうが,えのき,ながねぎ,こまつな	579 kcal 21.3 g 19.2 g 2.4 g
10 木	わかめうどん	○	小松菜のいそ和え いか葉揚げ	昆布,さば節,豚肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ,牛乳,のり,牛乳,たまご	冷凍うどん,さつまいも,さとう,バター,小麦粉,そうめん,揚げ油	にんじん,ながねぎ,こまつな,もやし,コーン(缶)	557 kcal 21.2 g 19.7 g 2.6 g	
11 金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き さつまいも入り具だくさん汁 白菜のおかかじょうゆあえ	牛乳,さわら,さば節,とり肉,とうふ,かつお節	米,麦,さとう,ごま,ごま油,油,こんにゃく,さつまいも	しょうが,ながねぎ,ににく,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,はくさい	565 kcal 29.1 g 17.8 g 1.8 g	
14 月	チキンライス	○	白イカソ豆ホタテ 小松菜のサラダ	とり肉,牛乳,白いんげん豆,とり骨,牛乳,生クリーム	米,麦,バター,油,じゃがいも,さとう	にんじん,マッシュルーム(缶),たまねぎ,グリーンピース,セロリー,こまつな,キャベツ,コーン(缶)	570 kcal 19.7 g 17.6 g 2.4 g	
15 火	チャンポン	○	長崎県の郷土料理	もやしと小松菜のナムル 手作りカステラ	豚骨,とり骨,豚肉,さつま揚げ,えび,いか,あさり,牛乳,たまご	蒸し中華めん,油,でんぶん,ごま油,さとう,はちみつ,強力粉,小麦粉	ながねぎ,しょうが,乾しいたけ,木薺,にんじん,たまねぎ,キャベツ,もやし,こまつな	530 kcal 25.8 g 14.6 g 2.8 g
16 水	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ むらくも汁 切干大根ののこ酢あえ	牛乳,豚肉,おから,たまご,さば節	米,麦,小麦粉,パン粉,揚げ油,でんぶん,ごま,さとう	たまねぎ,キャベツ,にんじん,はくさい,もやしながねぎ,切干大根	644 kcal 25.9 g 23.1 g 2.3 g	
17 木	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き おひたし 野菜煮物	牛乳,ホキ,みそ,さば節	米,麦,さとう,ごま,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	562 kcal 24.5 g 12.0 g 2.6 g	
18 金	さつま芋ごはん	○	とり肉のヨカッ焼 具だくさんみそ汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	昆布,牛乳,とり肉,煮干し,とうふ,油揚げ,みそ,大豆,ちりめんじゅこ	米,麦,さつまいも,ごま,でんぶん,揚げ油,さとう	しょうが,りんご,ごぼう,にんじん,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな	640 kcal 30.6 g 24.4 g 2.9 g	
21 月	イカフライサンドバーガー	○	ボトル 菊花みかん	いか,牛乳,豚肉,ウインナーセージ,豚骨	丸,パン,小麦粉,パン粉,揚げ油,油,じゃがいも,こんにゃく	キャベツ,セロリー,にんじん,たまねぎ,こまつな,みかん	579 kcal 21.6 g 18.6 g 2.8 g	
22 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	せんべい汁 ラ・フランス	とり肉,高野豆腐,牛乳,さば節,昆布	米,麦,油,さとう,南部かやきせんべい	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,ごぼう,だいこん,はくさい,えのき,こまつな,西洋なし	580 kcal 26.8 g 15.9 g 2.6 g	
23 水	勤労感謝の日							
24 木	五穀おこわ	○	和食の日 いわしのさんが焼きのつべい汁 大根ときゅうりのさっぱり和え	あずき,牛乳,いわし,豚肉,みそのり,さば節,油揚げ,とうふ	米,もち米,麦,あわ,きび,小麦粉,油,こんにゃく,里芋,でんぶん	ながねぎ,しょうが,にんじん,だいこん,こまつな,きゅうり	562 kcal 26.5 g 18.9 g 2.1 g	
25 金	麻婆ライス	○	三色和え アップルゼリー	とうふ,豚肉,みそ,牛乳,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,ごま油,さとう,でんぶん,ごま	ににく,しょうが,にんじん,乾しいたけ,二郎,ながねぎ,もやし,キャベツ,アップルジュース,りんご	589 kcal 23.8 g 17.7 g 1.7 g	
28 月	フレンチトースト	○	ポークピーンズ キャベツとコーンのサラダ	たまご,牛乳,白いんげん豆,豚肉,生クリーム,豚骨	食パン,バター,さとう,油,米粉,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,コーン(缶)	581 kcal 15.8 g 19.1 g 2.7 g	
29 火	麦ごはん	○	鮭ときのこの黄金焼き 野菜のみぞ汁 おかか和え	鮭,たまご,みそ,牛乳,煮干し,とうふ,かつお節	米,麦,油,じゃがいも	えのき,しめじ,まいたけ,ごぼう,にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	553 kcal 31.1 g 15.8 g 2.1 g	
30 水	ししじゅうしい	○	沖縄県の郷土料理 にぎのから揚げ イナムドウチ 野菜の甘じょうゆあえ	さば節,豚肉,昆布,牛乳,にぎす,豚骨,かまぼこ,生揚げ,甘みそ	米,麦,油,ごま,でんぶん,揚げ油,こんにゃく,さとう	しょうが,にんじん,乾しいたけ,だいこん,こまつな,もやし	556 kcal 26.7 g 17.0 g 2.9 g	

*献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。

*献立の栄養価は中学年の人一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。

*だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。

*ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。

