

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	さつま芋ごはん	○	鮭の竜田揚げ おひたし 吉野汁	昆布,牛乳,鮭,さば節,油揚げ,かまぼこ,とり肉	米,麦,さつまいも,ごま,でんぷん,揚げ油,つきこんにゃく,うどん,玉ふ	しょうが,キャベツ,こまつな,もやし,にんじん,ながねぎ	628 kcal 31.2 g 17.9 g 3.4 g
2木	大豆入りドライカレー	○	じゃこサラダ	豚肉,大豆,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,ごま,さとう,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,マツタケ(缶),レーズン,もやし,キャベツ,きゅうり	573 kcal 24.8 g 18.1 g 2.4 g
3金	文化の日						
6月	もやし炒飯	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ 中華スープ	豚肉,たまご,牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,とり肉,とうふ,とり骨	米,麦,ごま油,油,でんぷん,揚げ油,さとう,ごま,はるさめ	ながねぎ,にんじん,もやし,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ,こまつな,しょうが	598 kcal 24.4 g 22.4 g 2.2 g
7火	フレンチトースト	○	グリーンサラダ チリコンカン	たまご,牛乳,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	食パン,バター,さとう,油,じゃがいも	きゅうり,キャベツ,コーン(缶),にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,セロリー,マツタケ(缶),トマト(缶)	582 kcal 17.0 g 19.9 g 2.5 g
8水	かみかみわかめごはん かみかみメニュー	○	焼きししゃも かみかみサラダ 飛鳥汁	たきこみわかめ,牛乳,ししゃも,すめ,ちりめんじゃこ,さば節,とり肉,油揚げ,みそ,牛乳	米,麦,もちきび,たかきび,あわ,ごま,さとう,油,ごま油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,きゅうり,たまねぎ,こまつな	639 kcal 30.2 g 22.6 g 2.9 g
9木	麻婆ライス	○	パプリカ菜ときのこの入 みかん	豚肉,とり骨,みそ,豆腐,牛乳,とり肉	米,麦,油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,乾しいたけ,ニラ,チンゲンサイ,しめじ,えのき,みかん	557 kcal 25.2 g 17.0 g 2.3 g
10金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 白菜のおかかしょうゆあえ さつま汁	牛乳,さわら,かつお節,煮干し,とり肉,とうふ,みそ	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,にんにく,はくさい,にんじん,ごぼう,だいこん	585 kcal 28.8 g 18.0 g 1.9 g
13月	麦ごはん	○	豆腐つくねの照り焼き 具だくさんみそ汁	牛乳,とり肉,さば節,とうふ,油揚げ,みそ	米,麦,でんぷん,さとう,ごま油,ごま,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,もやし,キャベツ,ごぼう,だいこん,はくさい,ながねぎ,こまつな	563 kcal 26.6 g 15.1 g 2.7 g
14火	チキンライス	○	小松菜のサラダ 白インゲン豆のポタージュ	とり肉,牛乳,白インゲン豆,とり骨,生クリーム	米,麦,バター,油,さとう,じゃがいも	にんじん,マツタケ(缶),たまねぎ,グリーンピース,こまつな,キャベツ,コーン(缶),セロリー	574 kcal 20.7 g 18.2 g 2.6 g
15水	高野豆腐のそぼろごはん	○	せんべい汁	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	556 kcal 26.5 g 15.8 g 2.6 g
16木	とりめし	○	がねえのき入りすまし汁	とり肉,油揚げ,牛乳,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	601 kcal 21.8 g 19.3 g 2.4 g
17金	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き 小松菜の辛子醤油あえ 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	こまつな,もやし,にんじん,たまねぎ,さやいんげん	562 kcal 26.6 g 12.0 g 2.4 g
18土	カゲティートースト	○	じゃがいものハニーサラダ グレープゼリー	豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳,粉寒天,ゼラチン	スパゲティ,油,じゃがいも,揚げ油,はちみつ,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト(缶),キャベツ,コーン(缶),きゅうり,グレープジュース	671 kcal 27.0 g 22.3 g 2.4 g
20月	振替休業日						
21火	わかめうどん	○	小松菜のいそ和え いが栗揚げ	昆布,さば節,豚肉,油揚げ,かまぼこ,わかめ,牛乳,のり,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)	569 kcal 21.7 g 19.7 g 2.5 g
22水	豚キムチ丼	○	ビーフンスープ りんご	豚肉,牛乳,とり骨,ベーコン	米,麦,ごま油,さとう,でんぷん,油,ビーフン	にんにく,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,白菜キムチ,ニラ,たけのこ,乾しいたけ,はくさい,こまつな,りんご	554 kcal 20.2 g 14.9 g 2.6 g
23木	千葉県のごちそう 勤労感謝の日						
24金	五穀おこわ	○	いわしのさんが焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え のっぺい汁	あずき,牛乳,いわし,豚肉,たまご,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,でんぷん	ながねぎ,しょうが,だいこん,きゅうり,にんじん,こまつな	575 kcal 28.0 g 19.7 g 2.1 g
27月	麦ごはん	○	さばの塩こうじ焼き 野菜のごま和え 野菜のみそ汁	牛乳,さば,とうふ,みそ,煮干し	米,麦,さとう,ごま,油,じゃがいも	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,ごぼう,たまねぎ	591 kcal 28.5 g 20.8 g 2.3 g
28火	セサミトースト	○	キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	牛乳,白インゲン豆,豚肉,生クリーム,豚骨	無塩食パン,ごま,バター,さとう,油,じゃがいも	こまつな,にんじん,キャベツ,コーン(缶),セロリー,たまねぎ	578 kcal 21.4 g 24.9 g 1.9 g
29水	しじゅうい	○	にぎすのから揚げ 野菜の甘醤油あえ イナムドッチ	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,でんぷん,揚げ油,さとう,こんにゃく	しょうが,にんじん,こまつな,もやし,乾しいたけ,だいこん	564 kcal 29.0 g 16.9 g 2.9 g
30木	すきやき丼	○	冬野菜汁	豚肉,焼とうふ,たまご,牛乳,さば節,油揚げ	米,麦,油,しらたき,さとう,里芋	たまねぎ,ながねぎ,はくさい,ごぼう,にんじん,かぶ,かぶの葉	584 kcal 23.2 g 17.5 g 2.3 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一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使っています。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。

