

# 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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	文化の日						
4火	五目おこわ 2日の十三夜に ちなんだ献立	○	いかのオイル焼き けんちん汁 みたらしたんこ	昆布、とり肉、牛乳、いか、さば節、とう ふ、油揚げ	米、もち米、麦、さつまいも、油、こん にゃく、じゃがいも、白玉粉、さとう、 でんぶん	にんじん、たけのこ、さやいんげん、 ごぼう、だいこん	569 kcal 25.6 g 14.8 g 2.2 g
5水	すきやき丼	○	冬野菜汁 みかん	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、じゃがい も、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、みかん	595 kcal 22.9 g 17.1 g 2.3 g
6木	もやし炒飯	○	ばりばりひじき わかめスープ	豚肉、たまご、牛乳、ひじき、ダイス チーズ、とり骨、わかめ、とうふ	米、麦、ごま油、油、さとう、ごま、小麦 粉、春巻きの皮、揚げ油	ながねぎ、にんじん、もやし、たまね ぎ、こまつな	606 kcal 22.2 g 23.0 g 2.7 g
7金	かみかみわかめごはん かみかみメニュー	○	ししゃものから揚げ ツツツあえ 飛鳥汁 奈良県の郷土料理	たきこみわかめ、牛乳、ししゃも、さ ば節、とり肉、油揚げ、みそ、牛乳	米、麦、もちぎび、たかきび、あわ、ご ま、でんぶん、小麦粉、揚げ油、さとう、 ごま油、油、じゃがいも	切干大根、もやし、こまつな、にんじ ん、きゅうり、たまねぎ、だいこん	584 kcal 22.0 g 18.7 g 2.2 g
10月	麦ごはん	○	鮭の照り焼き かみかみサラダ 野菜のみそ汁	牛乳、鮭、するめ、ちりめんじゃこ、と うふ、みそ、煮干し	米、麦、でんぶん、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	554 kcal 30.9 g 14.3 g 2.2 g
11火	ハニートースト	○	ツナサラダ 米粉のシチュー	牛乳、ツナ、とり骨、とり肉、牛乳、生ク リーム	食パン、バター、はちみつ、油、じゃが いも、米粉	コーン(缶)、キャベツ、きゅうり、セ ロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム(缶)、こまつな	561 kcal 14.3 g 20.8 g 2.5 g
12水	高野豆腐のそぼろごはん	○	せんべい汁 りんご 青森県の郷土料理	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、りんご	575 kcal 26.5 g 15.9 g 2.6 g
13木	きのこ入りカレーライス	○	秋のサラダ	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦 粉、さとう、さつまいも	にんにく、しょうが、セロリー、たま ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、マッ ルーム(缶)、セロリー、トマト(缶)、り んご、きゅうり、キャベツ	621 kcal 17.9 g 21.2 g 1.9 g
14金	麦ごはん	○	メルルーサのみそ入ソースかけ 野菜のごま和え 沢煮わん 南九州(鹿児島県・ 宮崎県)の郷土料理	牛乳、メルルーサ、さば節、昆布、豚肉	米、麦、でんぶん、揚げ油、油、さとう、 ごま、つきこんにゃく	たまねぎ、こまつな、キャベツ、もや し、にんじん、ごぼう、たけのこ、乾し いたけ、だいこん、ながねぎ	581 kcal 23.6 g 19.6 g 2.1 g
17月	とりめし 大分県の郷土料理	○	がねえのき入りすまし汁	とり肉、油揚げ、牛乳、豆腐、さば節、昆 布、とうふ、たまご	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	606 kcal 22.5 g 19.8 g 2.5 g
18火	田舎うどん	○	野菜のごまだれあえ さつまいもパイ	煮干し、とり肉、油揚げ、かまぼこ、み そ、牛乳	冷凍うどん、里芋、ごま、さとう、油、さ つまいも、ぎょうざの皮、小麦粉、揚 げ油	にんじん、乾しいたけ、だいこん、な がねぎ、こまつな、キャベツ、パ インアップル(缶)	557 kcal 21.9 g 16.1 g 2.4 g
19水	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、白いんげん豆、とり骨、 牛乳、生クリーム	米、麦、バター、油、さとう、じゃがいも	にんじん、マッシュルーム(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	554 kcal 20.5 g 18.3 g 2.6 g
20木	麦ごはん	○	ゼリーフライ 切干とキャベツの酢あえ むらくも汁 千葉県の郷土料理	牛乳、おから、さば節、たまご	米、麦、じゃがいも、小麦粉、パン粉、 油、揚げ油、ごま、さとう、でんぶん	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、切干 大根、もやし、キャベツ、こまつな、は くさい	555 kcal 18.7 g 16.1 g 2.2 g
21金	五穀おこわ 24日和食の日に ちなんだ献立	○	いわしのさんか焼き 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、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、だいこん、きゅ うり、にんじん、こまつな	579 kcal 28.6 g 19.8 g 2.1 g
23日	勤労感謝の日						
24月	振替休日						
25火	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き キャベツのおかか和え 野菜煮物	牛乳、ホキ、みそ、かつお節、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、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん	558 kcal 24.9 g 12.2 g 2.4 g
26水	麻婆ライス 中国料理(四川省)	○	カブと菜ときのこのスープ アップルゼリー	豚肉、とり骨、みそ、豆腐、牛乳、とり 肉、粉寒天、ゼラチン	米、麦、油、でんぶん、ごま油、さとう	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、アップルジュース	556 kcal 24.6 g 16.9 g 2.3 g
27木	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、いか、 えび、あさり、うすろ卵、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 茸、にんじん、たまねぎ、キャベツ、も やし、こまつな	559 kcal 27.5 g 16.8 g 3.1 g
28金	凍豆腐ごはん	○	きびなごのから揚げ 野菜のみそ汁 みかん	豚肉、高野豆腐、牛乳、きびなご、みそ、 煮干し	米、麦、油、さとう、でんぶん、小麦粉、 揚げ油、じゃがいも	にんじん、乾しいたけ、しょうが、ご ぼう、たまねぎ、しめじ、こまつな、み かん	579 kcal 26.3 g 16.8 g 2.5 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。

