

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初ギー 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 <small>2日の十三夜に ちなんだ献立</small>	○	いかのオイル焼き けんちん汁 みたらしだんご	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	○	ぱりぱりひじき 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 <small>かみかみメニュー</small>	○	ししゃものから揚げ しゃりやあえ 飛鳥汁	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,もちきび,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 野菜のみぞ汁	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	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,マッシュルーム(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	○	メルルーサのみそソースかけ 野菜のごま和え 沢煮わん	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 <small>大分県の郷土料理</small>	○	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,きょうざの皮,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apple(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 白いんげん豆のボーラード	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 切干とキャベツのドマ酢あえ むらくも汁	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 <small>24日和食の日に ちなんだ献立</small>	○	いわしのさんか焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え のっべい汁	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 <small>中国料理(四川省)</small>	○	チゲソ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,粉蒸天,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 <small>長崎県の郷土料理</small>	○	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,うずら卵,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,木薺,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 野菜のみぞ汁 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。

