


11月学校給食献立予定表

日	曜	こんだて名 献立 めい 名	おもな材						さいりょう えいようりょう				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	金	ごはん・牛乳 白身魚のチリソースかけ きりぼし大根のために・まろやかみそ汁	かみかみ献立	ほき・さつまあげ とうにゅう・ぶた肉 とうふ・みそ・油あげ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	きりぼし大根・しいたけ 大根・ねぎ ごぼう	米 さとう パンこ	油	709	25.6	22.8	2.3
5	火	ごはん・牛乳 みそかつ・はるさめサラダ いものこ汁		ぶた肉・みそ ハム とうふ	牛乳	にんじん しめじ ねぎ	きゅうり・もやし さとう・はるさめ さといも	米・パンこ ごま油 さとう	894	30.9	26.3	2.8	
6	水	ごはん・牛乳 いわしのうめに・もやしと大豆のサラダ とん汁		いわし・ハム 大豆・ぶた肉 とうふ・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・きゅうり 大根・ごぼう ねぎ	米 じゃがいも さとう	ドレッシング	627	21.6	17.2	2.2
7	木	コッペパン・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース プロッコリーサラダ・肉だんごとフォーのスープ		ハム ぶた肉 とり肉	牛乳	プロッコリー	キャベツ にんじん こまつな	パン・じゃがいも パンこ フォー	油 ごま油	855	28.3	23.4	2.6
8	金	ごはん・牛乳 さばのしょうがじょうゆやき ひじきのために・なめこはくさいのみそ汁		さば・大豆 ぶた肉・油あげ とうふ・みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・なめこ はくさい・えだまめ ねぎ	米 さとう さといも	油	655	26.3	26.0	2.1
		11日から15日は地元の食材をたくさん取り入れています。(地産地消週間)											

11	月	コッペパン・牛乳 カップグラタン・パンネのトマトソースに やさいスープ		ぶた肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ	パン・じゃがいも マカロニ さとう	油 オリーブオイル	837	32.9	26.9	2.8
12	火	ごはん・牛乳 とり肉のきのこソースかけ ごまあえ・さといものみそ汁		とり肉・みそ とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	しめじ・もやし キャベツ ねぎ	米・こむぎこ でんぶん・さといも さとう	油 ごま	661	25.7	23.5	3.2
13	水	ごはん・牛乳 ぶた肉としめじのいための・キャベツの塩こんぶあえ かんぴょうのすまし汁		ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ・しめじ・ねぎ きゅうり・キャベツ もやし・かんぴょう	米 でんぶん	油	616	28.8	19.9	2.0
14	木	コッペパン・牛乳 ジャークチキン・キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ		とり肉 ぶた肉	牛乳	プロッコリー	キャベツ・きゅうり	パン	ドレッシング	599	29.6	24.3	2.6
15	金	ごはん・牛乳 とりそぼろ・もやしとにらのおひたし けんちん汁		とり肉・とうふ 大豆・みそ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	しめじ・大根・ねぎ とうもろこし・ごぼう もやし・はくさい	米 さとう さといも	油	652	29.1	21.7	1.8
18	月	コッペパン(中のみ)・牛乳 しょうゆラーメン・はるまき ちゅうかサラダ	西小リクエスト献立	いか ぶた肉 なると	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ もやし・ねぎ メンマ	パン(中) はるまきの皮 ちゅうかめん	ドレッシング ごま油	779	29.1	26.3	3.9
19	火	ごはん・牛乳 トマトカレー・フレンチサラダ ゼリー		ツナ(まぐろ) とり肉	牛乳 チーズ	トマト プロッコリー にんじん	たまねぎ・りんご グリンピース・キャベツ きゅうり・アセロラ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	891	28.3	24.9	3.1
20	水	ごはん・牛乳 もろのあげに・ささみとキャベツのあえもの キムチチゲスープ		もろ・みそ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ えだまめ・大根 はくさい・ねぎ	米 でんぶん さとう	油 ドレッシング ごま油	624	28.2	19.2	2.8
21	木	コッペパン・牛乳 とり肉のハニーマスター豆やき 豆とツナのごまヨーグルト・ワンタンスープ		とり肉・なると 豆 ツナ(まぐろ)	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ・はくさい もやし・しいたけ ねぎ・たけのこ	パン さとう ワンタン	卵ぬきマヨネーズ ごま ごま油	643	29.9	27.6	2.9
22	金	ごはん・牛乳 ハンバーグのてりやき・ごまじゃこサラダ こまつなのみそ汁		とり肉・みそ とうふ 油あげ	牛乳 じゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ しめじ こまつな	米 さとう じゃがいも	ごま ドレッシング	796	31.9	22.2	3.1
25	月	バターパン・牛乳 にこみうどん・あげギョーザ(2・3) もやしののりあえ		しみとうふ・かまぼこ 油あげ とり肉	牛乳 のり	にんじん	ごぼう・ねぎ こまつな しめじ・大根 キャベツ・もやし	パン うどん ギョーザの皮 ごま	油 ごま油 ごま	634	25.8	23.6	2.4
26	火	ごはん・牛乳 なっとう・おでん キャベツのごまマヨあえ		なっとう・さつまあげ がんもどき・ツナ(まぐろ) ちくわ・みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 キャベツ きゅうり	米	ごま 卵ぬきマヨネーズ	836	34.5	31.0	3.2
27	水	ごはん・牛乳 ハムカツ・ソース もやしのおひたし・なめこのみそ汁		ハム・みそ 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ・もやし なめこ・はくさい ねぎ	米 パンこ	油	643	22.9	19.4	2.4
28	木	コッペパン・牛乳 カレーうどん・肉シーマイ(2・3) チキンサラダ		とり肉 なると 油あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ・ねぎ 大根・えだまめ きゅうり	パン うどん シーマイの皮	ドレッシング	823	27.9	22.9	2.8
29	金	ごはん・牛乳 いわしのかばやき・ごぼうサラダ しみとうふのみそ汁		いわし しみとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・ねぎ きゅうり とうもろこし	米 でんぶん さとう	油 ドレッシング	687	23.7	23.3	2.2

◎ 献立は都合により変更するときがあります。
◎ 0157対策のため生野菜は出しません。

月平均栄養量(小学校中学年)	650	26.5	22.0	2.5
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	835	33.2	26.5	3.0
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5