

11月 給食予定献立表

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	金	ごはん	肉じゃがのカレー煮 チョレギ風サラダ	牛乳	牛乳、豚肉、生揚げ、ちりめんじゃこ、焼きのり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖、ごま油、上白糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、きゅうり、キャベツ	584 kcal 22.1 g 17.3 g 93.4 g
5	火	ビスキュイパン	チリビーンズ りんご	牛乳	牛乳、たまご、鶏肉、いんげんまめ(乾)	丸パン、上白糖、アーモンド(乾)、薄力粉、有塩バター、じゃがいも、大豆油	いちごジャム(低糖度)、玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、トマトフォンデュ、しょうが、りんご 36玉	625 kcal 23.5 g 22.4 g 92.2 g
6	水	ごはん キムムッチ	かきたま汁 白身魚のあまからあえ	牛乳	牛乳、ホキ、絹ごし豆腐、たまご、焼きのり	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、大豆油、上白糖、ごま油、白ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、にんじん、玉葱、たけのこ(ゆで)、エリンギ、こまつな	622 kcal 26.7 g 17.1 g 96.9 g
7	木	たきこみいかめし	豚汁 ししゃもの田作り風	牛乳	牛乳、油揚げ、いか、短冊、ししゃも、豚肉、木綿豆腐、そうだがつお	水稲穀粒(精白米)、もち米、白ごま(いり)、大豆油、上白糖、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	581 kcal 29.9 g 19.4 g 74.9 g
8	金	きんぴらご飯	味噌汁 根菜入りつくね	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、しらたき、ごま油、上白糖、パン粉(生)、白ごま(いり)、大豆油、さつまいも	ごぼう、にんじん、ねぎ、れんこん、しょうが、だいこん、だいこん葉	557 kcal 22.9 g 17.3 g 80.9 g
11	月	～学芸会応援メニュー～ ふわふわ雲あげばん (1年生)	海の宝物スープ (2年生) にんじんドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、ベーコン、たらこ角切り、調理用牛乳	ミルクパン、揚げ油、粉砂糖、オリーブ油、上白糖、マカロニ・スパゲッティ、じゃがいも、大豆油	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、玉葱、グリーンピース	565 kcal 21.0 g 22.2 g 75.0 g
12	火	～学芸会応援メニュー～ 煙玉おにぎり (3年生)	鶏肉と大根の炒め煮 ギラギラたちの宝石ゼリー (4年生)	牛乳	牛乳、かつお加工品(かつお節)、塩昆布、鶏肉、生揚げ、寒天	水稲穀粒(精白米)、白ごま(いり)、炒め油、さといも、上白糖、三温糖	ねぎ、だいこん、干し椎茸、にんじん、さやいんげん、ぶどうストレートジュース、700う(10%果汁入り飲料)、バレンシアオレンジ濃縮還元ジュース、ナタデココ、レモン	619 kcal 21.7 g 17.6 g 97.7 g
13	水	～学芸会応援メニュー～ 小松菜ジェノベーゼ (ひまわり) ～妖精の粉をかけて～	UFO揚げ (5年生) エルコスのエネルギーポンチ (6年生)	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、パルメザンチーズ、うずら豆、いんげんまめ(乾)、鶏肉	スパゲッティ、ハーブ、炒め油、パン粉(乾燥)、大豆油、上白糖、ぎょうざの皮、揚げ油	こまつな、にんじん、にんにく(りん茎)、玉葱、ぶなしめじ、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉)、ダイス、パイナップル(缶詰)、ぶどう(濃縮還元ジュース)	593 kcal 21.8 g 21.5 g 80.9 g
14	木	豚丼	根菜キムチ汁 みかん	牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、大豆油、糸こんにゃく、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく、白ごま(すり)、白ごま(練り)	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、だいこん、干し椎茸、はくさい(キムチ漬け)、みかんS	604 kcal 23.6 g 18.6 g 91.8 g
15	金	ポークカレーライス	野菜の中華ドレッシングがけ	牛乳	牛乳、豚肉	水稲穀粒(精白米)、大豆油、じゃがいも、はちみつ、炒め油、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油、ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(缶)	618 kcal 17.6 g 20.9 g 96.7 g
16	土	麻婆丼	ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま(いり)	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、もやし、きゅうり、こまつな	552 kcal 22.2 g 16.8 g 82.5 g
19	火	みそラーメン	えびと大豆の炒り煮 りんごゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ、大豆(国産、乾)、むきえび、寒天	むし中華めん(油付き)、ごま油、白ごま(すり)、白ごま(練り)、かたくり粉、上白糖、炒め油	にんじん、もやし、干し椎茸、ねぎ、とうもろこし缶詰(缶)、ほうれんそう、にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、りんご濃縮還元ジュース、りんご缶詰(角切り)	636 kcal 29.7 g 19.5 g 88.8 g
20	水	中華あんかけごはん	かぶのスープ にぎすのスパイシー揚げ	牛乳	牛乳、豚肉、鶏肉、にぎす	水稲穀粒(精白米)、大豆油、かたくり粉、ごま油、炒め油、米粉	しょうが、はくさい、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、チンゲンツァイ、干し椎茸、しょうが、玉葱、にんじん、かぶ、こまつな	579 kcal 25.5 g 18.2 g 81.7 g
21	木	親子丼	青菜の磯和え みかんゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、きざみのり、寒天	水稲穀粒(精白米)、上白糖、白ごま(いり)	玉葱、干し椎茸、糸みつば、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、バレンシアオレンジ濃縮還元ジュース、温州蜜柑缶詰(果肉)	565 kcal 21.6 g 16.6 g 85.3 g
22	金	ごはん	味噌汁 さばの香味焼き 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、まさば 40g、まさば 50g、まさば 60g、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、白ごま(すり)、白ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうもろこし缶詰(缶)、だいこん、えのきたけ	567 kcal 28.9 g 18.4 g 73.8 g
25	月	ドライカレー	大根とじゃこのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、ヨーグルト(全脂無糖)、ちりめんじゃこ	水稲穀粒(精白米)、炒め油、有塩バター、米粉、上白糖、ごま油	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく(りん茎)、しょうが、セロリー、トマトフォンデュ、パイナップル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰果肉)、レモン(果汁、生)、だいこん、きゅうり	631 kcal 23.8 g 19.4 g 97.4 g
26	火	ごはん	かきたま汁 野菜と厚揚げのキムチ炒め	牛乳	牛乳、生揚げ、豚肉、たまご	水稲穀粒(精白米)、上白糖、かたくり粉、大豆油、ごま油、白ごま(いり)	チンゲンツァイ、はくさい、にんじん、しょうが、はくさい(キムチ漬け)、エリンギ、ねぎ、こまつな	599 kcal 24.8 g 23.7 g 75.2 g
27	水	茶飯	おでん 豆苗のさっぱり和え	牛乳	牛乳、鶏肉、結び昆布、揚げボール、さつま揚げ、はんぺん、うずら卵(水煮缶詰)、豚肉	水稲穀粒(精白米)、もち米、上白糖、じゃがいも、板こんにゃく、竹輪ふ、ごま油	だいこん、トウモロコシ、キャベツ、にんじん、玉葱、えのきたけ	569 kcal 23.7 g 15.5 g 88.6 g
28	木	ひじきご飯	けんちん汁 いわしの蒲焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき(スリム缶、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、いわし、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、上白糖、薄力粉、大豆油、三温糖、ごま(乾)、板こんにゃく	にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな	630 kcal 29.1 g 24.8 g 74.4 g
29	金	マカロニグラタン	ミネストローネ 洋ナシ	牛乳	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、クリーム(乳脂肪)、ピザ用チーズ、ベーコン、せん切り、レンズまめ(乾)	大豆油、マカロニ・スパゲッティ、有塩バター、薄力粉、パン粉(乾燥)、じゃがいも	玉葱、にんじん、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、にんにく(りん茎)、キャベツ、セロリー、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、西洋なし	556 kcal 23.3 g 26.2 g 63.8 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
※11月1日ひまわり学級、11月26日4年生、11月29日3年生は校外学習のため給食がありません。
※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示ししている、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっていると思っている方もいらっしゃると思いますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。