

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
1 月	【ブックメニュー□ 「こまったさんのラーメン」より】 牛乳 こまったさんのラーメン ごまだれわかめサラダ 秋色ポンチ	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ 粉寒天	中華めん 油 ごま油 ごま さとう	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ もやし はくさい にら キャベツ きゅうり りんごジュース パイン缶 みかん缶 りんご	593	20.5
2 火	牛乳 親子丼 青菜のおろしポン酢あえ 柿	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵	米 米粒麦 油 つきこんにやく さとう でんぶん	たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん こまつな もやし えのきたけ だいこん かき	638	24.6
4 木	牛乳 ガーリックトースト かぶのクリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	食パン バター さとう オリーブ油 小麦粉 油 ジャがいも	にんにく パセリ にんじん たまねぎ かぶ マッシュルーム キャベツ もやし ホールコーン	655	20.9
5 金	【音楽会献立♪】 牛乳 ドライホクホクカレー レンコンのパリパリサラダ ミルクのプルントとゼリー	牛乳 豚肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 生クリーム	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん もやし キャベツ れんこん みかん缶	701	23.5
6 土	<b>【音楽会♪】 給食はありません。</b>					
8 月	【いい歯の日 かみかみ献立】 【ブックメニュー□ 「からだごころげんき かむかむ」より】 牛乳 麦入りごはん ししゃものパリパリ揚げ 五目きんぴら みそ汁	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ	米 米粒麦 春巻きの皮 小麦粉 ごま油 油 つきこんにやく 三温糖 ごま	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	625	22.5
9 火	牛乳 麦入りごはん 千草焼き ジャコサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 ちりめんじゃこ かつお節 みそ	米 米粒麦 さとう ごま ごま油 油 さつまいも	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん	641	28.5
10 水	牛乳 マーボー豆腐丼 中華スープ りんご	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 油 ごま油 でんぶん はるさめ さと う	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ にら にんじん チンゲンサイ りんご	612	23.4
11 木	牛乳 きなこ豆乳トースト ひよこ豆のサラダ ABCスープ	牛乳 きな粉 豆乳 卵 ひよこまめ ベーコン	食パン さとう バター 油 オリーブ油 マカロニ	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんにく	590	22.2
12 金	牛乳 きんぴらごはん ツナと野菜の和風サラダ じゃがいもの団子汁	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ クリームチーズ ツナ 生クリーム かつお節 みそ	米 さとう ジャがいも でんぶん ごま 油	ごぼう にんじん だいこん こまつな 長ねぎ もやし	595	20.8
15 月	【ブックメニュー□ 「ルルとララのスイートポテト」より】 牛乳 きのごミートソーススパゲッティ もやしサラダ ルルとララのスイートポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 生クリーム	スパゲッティ 油 さとう さつまいも バター	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ホールトマト しめじ マッシュルーム もやし キャベツ	674	24.0
16 火	牛乳 麦入りごはん 鮭のもみじ焼き 五色和え みそ汁	牛乳 油揚げ みそ	米 米粒麦 マヨネーズ さとう 白ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ ホールコーン はくさい だいこん こまつな	611	26.7
17 水	牛乳 黒砂糖食パン 秋のクリームシチュー しゃきしゃきりんごゼリー	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム 粉寒天	黒砂糖食パン 油 バター 小麦粉 さつまいも さとう	たまねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム エリンギ りんごジュース りんご	662	21.2
18 木	牛乳 豚肉のうま煮丼 おかか和え なめこ汁	牛乳 豚肉 かつお節 みそ 豆腐	米 米粒麦 油 つきこんにやく はるさめ さとう でんぶん 三温糖 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし なめこ	587	20.9
19 金	【創立90周年お祝い給食】 90周年記念乳酸菌飲料 お祝い五目ちらしずし 鶏肉のからあげ ゆばのすまし汁	ジョア 鶏肉 油揚げ 卵 のり かつお節 昆布 湯葉 わかめ	米 さとう 油 ごま でんぶん	にんじん 干しいたけ しょうが えのきたけ 長ねぎ	702	31.4
20 土	<b>【創立90周年記念式典】 給食はありません。</b>					
22 月	【ブックメニュー□ 「つうかたがよくなる お料理教室 ぎょうざ」より】 牛乳 小松菜チャーハン ジャンボ揚げ餃子 春雨入り中華サラダ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米 油 さとう ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 はるさめ ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ にら もやし きゅうり	704	25.0
24 水	【和食の日・まごわやさしい】 牛乳 じゃこわかごはん 笹かまぼこの木の葉焼き はりはり漬け みそけんちん汁	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 笹かまぼこ 豆腐 みそ	米 米粒麦 ごま パン粉 ごま油 三温糖 じゃがいも	長ねぎ にんじん 切干し大根 もやし きゅうり えのきたけ ごぼう だいこん	607	27.9
25 木	牛乳 豚キムチ丼 五目スープ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	米 米粒麦 油 ごま油 さとう でんぶん ごま	にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん 白菜キムチ もやし にら 干しいたけ みかん	590	23.6
26 金	牛乳 かつおめし 肉じゃが煮 胡瓜と大根のピリ辛和え	牛乳 昆布 かつお 豚肉 かつお節	米 油 でんぶん さとう ごま つきこんにやく じゃがいも ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり	685	26.5
29 月	【ブックメニュー□ 「つるばら村のレストラン」より】 牛乳 麦入りごはん 手作りふりかけ 肉豆腐 つるばら村のきのこ汁	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 米粒麦 ごま さとう 油 つきこんにやく 三温糖	にんじん たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ こまつな	660	30.2
30 火	牛乳 麦入りごはん めかじきのねぎみそ焼き もやしのごまだれがけ かきたま汁	牛乳 めかじき みそ 鶏肉 豆腐 卵	米 米粒麦 さとう ごま でんぶん	しょうが 長ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ	594	27.8

◎学校行事や感染症等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎□11月は読書月間のため、ブックメニューを実施しています。

◎11月24日は和食の日です。和食と関係の深い「まごわやさしい」食材を使用します。

「ま」豆、「ご」ごま、「わ」わかめ(海藻)、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけ(きのこ類)、「い」いも

11月分 一日あたりの平均 636 24.6

中学年1人1回当たりの学校給食摂取基準 650 26.0