



11月献立表



日	曜日	こ ん だ て			牛乳	使 用 食 材			エネルギー (kcal) タンパク質g 脂質g
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
3	月	文化の日							
4	火	十三夜(11/2)の献立 枝豆ごはん	じゃがいものそぼろ煮	抹茶白玉 黄な粉がけ		★いんようぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく きなこ	こめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん さんおんとう しらたまこ	しめじ にんじん えだまめ たまねぎ いんげん	658 23.1 15.4
5	水	黒砂糖パン	ミートオムレツ ガーリックドレッシングサラダ 白菜スープ			★いんようぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく とりにつく	★くろざとうパン あぶら さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく セロリー はくさい パセリ	561 29.4 26.5
6	木	ごはん	鶏肉と小松菜の煮物 じゃがいもの味噌汁			★いんようぎゅうにゅう とりにつく なまあげ みそ	こめ じゃがいも こんにやく さんおんとう	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな しめじ ほうれんそう	615 25.3 16.7
7	金	いい歯の日(11/8)献立 黒米ごはん	ほっけの塩焼き きわかめのきんぴら かみかみ味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく くきわかめ みそ	こめ くろまい あぶら こんにやく ごまあぶら さんおんとう	しょうが にんじん れんこん ごぼう しめじ こまつな ながねぎ	609 29.1 20.6
10	月	ごはん	関東煮 冬野菜味噌汁			★いんようぎゅうにゅう とりにつく ちくわ さつまあげ とうふ みそ	こめ こんにやく じゃがいも さんおんとう	ほししいたけ たけのこ にんじん だいこん グリンピース だいこんは はくさい ながねぎ	592 25.7 13.5
11	火	ソース焼きそば	中華スープ	フルーツ ヨーグルト		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにつく ★ヨーグルト	おしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン たけのこ ながねぎ ほししいたけ しょうが アロエ みかんかん パインかん ★おうとかん	568 24.7 21.3
12	水	ごはん	根菜のうま煮 たまごスープ			★いんようぎゅうにゅう とりにつく なまあげ ★たまご	こめ さともいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ごぼう たけのこ ほししいたけ にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう	622 26.1 19.7
13	木	ポロポロ ひじきごはん	豚汁	オレンジ ジュレ		とりにつく あぶらあげ ひじき だいず ぶたにく とうふ みそ かんてん アガー	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	やさしいジュース にんにく にんじん グリンピース だいこん ごぼう ながねぎ オレンジジュース アロ エ	614 27.0 18.4
14	金	黒ごまトースト	かぼちゃのポタージュ ひじき入りサラダ			★いんようぎゅうにゅう とりにつく ★ぎゅうにゅう とうにゅう ひじき	★しよくパン ★バター さとう ★ねりごま ★すりごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ キャベツ きゅうり	657 23.6 33.7
15	土	学芸会 冬野菜 カレーライス	コンソメスープ	みかん		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★ヨーグルト	こめ おぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ★バター	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう しめじ キャベツ パセリ みかん	647 20.0 19.6
17	月	学芸会振替休業日							
18	火	ごはん	鯖の塩こうじ焼き 青菜炒め 白菜の味噌汁			★いんようぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ みそ	こめ ごまあぶら でんぶん ★ごま	ちんげんさい もやし にんじん はくさい	601 28.0 19.8
19	水	ココアパン	マカロニグラタン かぶの野菜スープ			★いんようぎゅうにゅう とりにつく ★ぎゅうにゅう とうにゅう ★チーズ	★ココアパン マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ ★バター パンこ	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリー はくさい かぶ かぶは	671 26.8 28.0
20	木	ごはん	ぎせい豆腐 はりはり漬け風和え物 味噌汁			★ぎゅうにゅう とうふ とりにつく ★たまご こんぶ わかめ みそ	こめ あぶら さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ しょうが グリンピース きりぼしだいこん えのきたけ はくさい	615 28.6 17.7
21	金	開校記念日(11/25)お祝い給食 お赤飯	鶏のから揚げ キャベツのごま酢和え すまし汁	和食の日献立 11/24		★にゅうさんきんいんりょう ささげ とりにつく かまぼこ	こめ もちごめ ★ごま でんぶん ★あげあぶら さとう ★すりごま	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな えのきたけ ほししいたけ ながねぎ ほうれんそう	611 24.6 21.2
24	月	勤労感謝の日 振替休日							
25	火	開校記念日							
26	水	ガーリック チャーハン	春雨スープ	スイート ポテト		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★たまご とりにつく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おぎ あぶら ★ごま さとう はるさめ さつまいも ★バター	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく もやし こまつな ながねぎ	667 21.7 26.4
27	木	けんちん うどん	きびなごのから揚げ	りんご		★いんようぎゅうにゅう とりにつく あぶらあげ みそ ★きびなご	うどん さともいも こんにやく ごまあぶら こむぎこ でんぶん ★あげあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな りんご	568 31.8 22.0
28	金	ごはん	豚キムチ炒め 大根スープ			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごまあぶら さんおんとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ キムチ もやし ピーマンだいこん ほししいたけ みずな	599 25.0 20.4

※都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。

※本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。

※マークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料がつかます。

※マークは牛乳の代わりに野菜ジュースがつかます。



にほん

今月の目標

しよくぶんか



まな

日本の食文化を学ぼう