



11月 学校給食献立表



日曜	献立名	主要材料			エネルギー Kcal			日曜	献立名	主要材料			エネルギー Kcal			
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	働く力や熱になる	たんぱく質 g					血や肉や骨になる	体の調子を整える	働く力や熱になる	たんぱく質 g			
					脂	質	質						脂	質	質	
		赤	緑	黄	小学校	中学校	幼稚園			赤	緑	黄	小学校	中学校	幼稚園	
2月	白ご飯 牛乳 すきやき ちくわの天ぷら ごまあえ	牛乳 牛肉 やき豆腐 平天 ちくわ	はくさい ごぼう にんじん 長ねぎ えのき茸 ほうれん草 もやし ブロッコリー	米 ふ こんにやく 油 砂糖 米粉 ごま	675	843	514	18日	水	白ご飯 牛乳 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ごまドレッシングサラダ	牛乳 ウィナー 豆腐 豚肉 大豆	はくさい だいこん 長ねぎ ブロッコリー にんじん かきペースト きくらげ チンゲンさい たまねぎ キャベツ きゅうり	米 はだか麦 米粉 砂糖 ごまドレッシング	666	836	506
4日	はだか麦粉こパン 牛乳 チリコンカン いかの磯辺揚げ 野菜のレモンあえ	牛乳 大豆 牛肉 豚肉 いか 青のり ちりめん	にんにく たまねぎ にんじん パセリ しょうが キャベツ きゅうり コーン レモン トマトピューレ	はだか麦粉パン 砂糖 油 でんぷん 米粉	679	817	525	19日	木	もぶりご飯 牛乳 みそ汁 豚肉のしょうが焼き レモンあえ みかん	鶏肉 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	にんじん 切干大根 ねぎ 長ねぎ もやし えのき茸 しょうが たまねぎ とうがん かきペースト キャベツ 小松菜 レモン みかん	米 さといも さつまいも	640	797	489
5日	ジュシー 牛乳 とうがん汁 青パパイヤのサラダ 大豆いりこ	豚肉 昆布 牛乳 厚揚げ ツナ 大豆 小煮干し	しいたけ にんじん 枝豆 たけのこ もやし ねぎ とうがん 青パパイヤ コーン キャベツ きゅうり	米 油 砂糖 ごま油	623	746	482	20日	金	栗入りおこわ 牛乳 肉と野菜の炒め物 鯛の塩焼き すのもの	牛乳 豚肉 鯛 みそ	かきペースト しょうが にんにく しいたけ きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり だいこん ビタミン菜 しぐれ大根 小松菜	米 もち米 くり	610	752	484
6日	バターパン 牛乳 むぎむぎスープ 鯛ときのこの香り焼き 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 鯛 海草ミックス	チンゲンさい たまねぎ にんじん きくらげ しめじ パジル レモン きゅうり もやし	パン 砂糖 バター もち麦 さといも じゃがいも	644	747	485	24日	火	白ご飯 牛乳 豚汁 子持ちししゃもフライ 昆布とキャベツの和え物 しそひじき	牛乳 豚肉 とうふ 油揚げ 昆布 しそひじき みそ 子持ちししゃもフライ	もやし ごぼう にんじん ねぎ キャベツ コーン きゅうり レモン	米 さつまいも 油 砂糖 ごま油	687	843	509
9日	白ご飯 牛乳 かき玉汁 鶏肉の照焼き カシューナッツあえ ヨーグルト	牛乳 卵 とうふ 鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 とうがん	米 でんぷん 砂糖 カシューナッツ	657	830	530	25日	水	りんご入りスイートポテトパン 牛乳 五目うどん もち麦入りころろライスボール コールスローサラダ	牛乳 油揚げ かまぼこ 豚肉 牛肉 とうふ	ごぼう にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン りんご バター さつまいも 砂糖 うどん もち麦 でんぷん 米粉 じゃがいも フレンチドレッシング	645	795	505
10日	かますご飯 牛乳 筑前煮 きくらげのかき揚げ ひじきサラダ	かます 油揚げ 牛乳 鶏肉 昆布 えび ひじき	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 枝豆 きくらげ 長ねぎ たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 こんにやく 砂糖 でんぷん 米粉 油	651	782	495	26日	木	白ご飯 牛乳 大根のそぼろ炒め さばのみそ煮 即席漬	牛乳 豚肉 大豆 さば みそ 焼き豆腐	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん 枝豆 しょうが はくさい 小松菜 たくあん 長ねぎ	米 さといも こんにやく 油 砂糖 でんぷん	623	783	483
11日	アメリカンホットドッグ (ウィナー・ポイル野菜・ケチャップ) 牛乳 ポパイシチュー りんご	ウィナー 牛乳 鶏肉 大豆 チーズ	たまねぎ りんご チンゲンさい かぶ にんじん コーン パセリ キャベツ とうがん ほうれん草	パン さつまいも 油	695	822	500	27日	金	五穀ご飯 牛乳 チキンときのこのカレー しょうゆドレッシングサラダ りんご	牛乳 鶏肉 ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ にんにく りんご キャベツ きくらげ コーン	米 じゃがいも 黒砂糖 油 ごま油 砂糖 五穀米	640	797	468
12日	白ご飯 牛乳 切り干し大根と厚揚げの炒め物 まめてつじやこてん ゆず風味漬	牛乳 厚揚げ 鶏肉 魚すり身 豆腐 ひじき 大豆 わかめ	きりぼしだいこん にんじん ごぼう 枝豆 きくらげ ゆず キャベツ きゅうり	米 こんにやく 油 米粉 砂糖	640	800	487	30日	月	白ご飯 牛乳 肉じゃが 小煮干しの磯香揚げ ごま酢あえ 納豆	牛乳 牛肉 小煮干し ちくわ 青のり 納豆	たまねぎ にんじん 枝豆 キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま さつまいも はだか麦粉 米粉	693	860	539
13日	コッペパン 牛乳 きのこスパゲティ えび天 みかんソースサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン えび 海草ミックス	しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー	パン スパゲティ 油 砂糖 でんぷん 米粉 みかンドレッシング	667	834	527	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>いただきます</p> <p>たべものや、つくって くれたひとたちに、 「ありがとう」のきも ちをこめて、あいさつ をしましょう。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>しょくじのまえ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>心を 込めて</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>しょくじのあと</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>								
16日	はだか麦ご飯 牛乳 すまし汁 ホイコーロー チンゲン菜のおひたし	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	たけのこ 小松菜 もやし えのき茸 にんじん ねぎ キャベツ ピーマン 長ねぎ きくらげ 花切大根 かきペースト チンゲンさい	米 はだか麦	598	735	446									
17日	白ご飯 牛乳 東温汁 ぶりの照り焼き 梅肉和え 味付けのり	牛乳 鶏肉 ぶり 焼き豚 のり	だいこん 干しいたけ にんじん ビタミン菜 長ねぎ ねぎ はくさい 紅くるり大根 キャベツ ほうれん草 うめぼし かきペースト	米 さといも 米粉 はだか麦粉	627	779	482									

**\* 献立表示のお知らせ**  
 献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。  
 ♡行事食 ☆旬の献立 ◎スクールランチコンテスト  
 ♪東京オリンピックパラリンピック応援献立(世界の料理)

【保護者の皆さまへ】食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。都合により、材料や献立が変更になることがあります。