



# 令和6年度11月分献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ごはん	○	レンコン入りハンバーグ 青菜とコーンのソテー みそ汁	牛乳、豚肉、牛乳、けずりぶし、豆腐、生わかめ	米、おおむぎ、油、小麦粉、パン粉、さとう、でん粉、バター	たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、こまつな、ホールコーン(缶)、えのきたけ、ねぎ	639 kcal 28.7 g 22.3 g 2.3 g
5 火	ガーリックトースト	○	アクアコッタ カラフルサラダ	粉チーズ、牛乳、鶏肉、鶏卵、ツナ(缶)	ソフトフランスパン、バター、油、じゃがいも、でん粉、油	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト(缶)、白菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(缶)	582 kcal 26.4 g 28.2 g 2.7 g
6 水	有機米ごはん	○	魚のもみじ焼き シャキシャキあえ のっぺい汁	牛乳、さごし、けずりぶし、鶏肉、生揚げ	米、さとう、ごま油、じゃがいも、でん粉、マヨネーズ	にんじん、だいこん、きゅうり、もやし、しめじ、こんにゃく、こまつな	595 kcal 28.7 g 21.0 g 1.6 g
7 木	ほうとう	○	野菜のおかかかけ 五平もち	けずりぶし、豚肉、油揚げ、牛乳、糸けずり	ほうとう麺、米、もち米、さとう、ごま	しめじ、にんじん、だいこん、白菜、かぼちゃ、ねぎ、こまつな	580 kcal 24.5 g 14.4 g 3.0 g
8 金	カレーライス	○	ピクルス みかんゼリー	鶏肉、レンズまめ、牛乳、粉寒天、粉ゼラチン	米、おおむぎ、油、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、りんご、カリフラワー、きゅうり、みかんジュース、みかん(缶)	648 kcal 23.2 g 17.3 g 1.7 g
12 火	ごはん	○	肉じゃがうま煮 大根とちくわのごまあえ	牛乳、豚肉、けずりぶし、凍り豆腐、ちくわ	米、油、さとう、じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えだまめむき身(冷凍)、だいこん、こまつな	613 kcal 25.9 g 17.5 g 1.7 g
13 水	さんまごはん 郷土料理 宮城県	○	和風サラダ おくずかけ	さんま、刻みのり、牛乳、わかめ、けずりぶし、こんぶ、油揚げ	米、油、でん粉、さとう、さつまいも、まめふ	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、生しいたけ(菌床栽培、生)、だいこん、こんにゃく、ねぎ	642 kcal 23.1 g 23.8 g 2.3 g
14 木	はちみつレモントースト	○	ハンガリアンシチュー コロコロサラダ	牛乳、豚肉、ウィンナー、粉チーズ	食パン、バター、はちみつ、油、じゃがいも、小麦粉	レモン、たまねぎ、にんじん、パセリ、カリフラワー、フロッコリー、きゅうり	630 kcal 24.9 g 25.7 g 2.9 g
15 金	まめまめごはん	○	擬製豆腐 こまつなのじゃこあえ みそ汁	あずき、油揚げ、牛乳、鶏肉、豆腐、鶏卵、じゃこ、糸けずり、けずりぶし	もち米、米、おおむぎ、さとう、油、三温糖	えだまめむき身(冷凍)、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、ねぎ、しょうが、こまつな、もやし、たまねぎ、キャベツ	615 kcal 30.5 g 22.3 g 3.3 g
18 月	わかめごはん 3年2組リクエスト献立	○	ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの(みかん)	わかめ、牛乳、豚肉、ハム	米、おおむぎ、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、春雨、さとう	しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、にんにく、きゅうり、たまねぎ、みかん	617 kcal 20.1 g 21.1 g 2.1 g
19 火	子ぎつねごはん	○	豚肉とれんこんの炒め物 豆腐汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、豚肉、けずりぶし、豆腐	米、おおむぎ、さとう、油、ごま油	にんじん、しょうが、さやいんげん、にんにく、れんこん、たまねぎ、えのきたけ、白菜、ねぎ	577 kcal 27.2 g 18.2 g 2.1 g
20 水	スパゲッティ地中海ソース	○	イタリアンサラダ さつまいものカップケーキ	ベーコン、いか、むきえび、牛乳、フロセスチーズ、鶏卵	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、オリーブ油、さとう、バター、さつまいも	赤とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、ホールトマト(缶)、キャベツ、きゅうり	658 kcal 23.6 g 25.2 g 2.6 g
21 木	麦ごはん	○	魚のごまだれかけ おひたし 豚汁	牛乳、まさば、けずりぶし、豚肉	米、おおむぎ、三温糖、ごま、さとう、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	619 kcal 31.0 g 20.6 g 2.4 g
22 金	ミルクパン	○	フレンチエッグ 白いんげんの田舎風スープ くだもの(りんご)	牛乳、スキムミルク、ハム、鶏卵、シュレッドチーズ、ベーコン、白いんげん豆	ミルクパン、じゃがいも、バター、油	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、りんご	620 kcal 28.4 g 24.4 g 3.7 g
25 月	みそラーメン 1年1組リクエスト献立	○	鶏肉のからあげ フルーツポンチ	豚肉、牛乳、鶏肉	油、ラーメン、でん粉、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、ホールコーン(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)、もも(缶詰果肉)	599 kcal 27.6 g 26.4 g 3.3 g
26 火	親子丼 郷土料理・香川県	○	青菜のけんちゃん せたがやそだちたっぷり汁	鶏肉、鶏卵、牛乳、豆腐、油揚げ、けずりぶし、こんぶ、生揚げ	米、おおむぎ、油、さとう、さといも	たまねぎ、こんにゃく、糸みつぼ、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	606 kcal 28.9 g 19.6 g 2.3 g
27 水	麦ごはん	○	家常豆腐(ジャージョンドウ) 中華サラダ	牛乳、豚肉、豆腐	米、おおむぎ、油、さとう、でん粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、たまねぎ、チンゲンツァイ、キャベツ、きゅうり、もやし	593 kcal 27.6 g 19.6 g 2.1 g
28 木	焼きカレーパン	○	コーンシチュー フレンチサラダ	豚肉、牛乳、鶏肉	丸パン、油、パン粉、小麦粉、じゃがいも、バター、さとう	にんじん、たまねぎ、クリームコーン(缶)、ホールコーン(缶)、パセリ、キャベツ、きゅうり	684 kcal 28.7 g 29.8 g 3.4 g
29 金	菜めし	○	大蔵大根入りおでん カリカリ油揚げと野菜の浸し ぶどうゼリー	牛乳、こんぶ、けずりぶし、ちくわ、さつま揚げ、生揚げ、油揚げ、糸けずり、粉寒天、粉ゼラチン	米、油、ごま、さとう、ちくわぶ	だいこん葉、こんにゃく、にんじん、だいこん、こまつな、白菜、ぶどうジュース	616 kcal 24.9 g 15.8 g 2.9 g

**郷土料理・宮城県  
〈おくずかけ〉**

おくずかけは宮城県南部を中心に、主にお盆やお彼岸の時に作られる精進料理です。本来はだし汁にかつお節は使わないで、野菜のうま味、しいたけの戻り汁などで作り、白石温麺という地方特有の麺を入れたり、豆麩を入れたりして作ります。



**郷土料理・香川県  
〈青菜のけんちゃん〉**

香川県全域で栽培されている「まんば」と呼ばれている野菜があります。高菜の一種で、冬野菜として家庭菜園でも作られているとてもポピュラーな野菜です。それを使った惣菜が「まんばのけんちゃん」です。東京ではまんばは手にはいらないので、青菜で代用して作ります。