

11月 献立表

感謝の気持ちをもって食べよう

| 日付  | 牛乳 | 献立名                                          | 赤の仲間<br>血や肉になる             |                        | 緑の仲間<br>体の調子を整える        |                                                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる             |                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|----|----------------------------------------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------------------------|
|     |    |                                              | 1群                         | 2群                     | 3群                      | 4群                                                         | 5群                           | 6群                    |                              |
| 2月  | ○  | ミルクパン<br>魚のピザ風焼き<br>ハム入りサラダ<br>さつまいものポタージュ   | ベーコン ハム<br>鮭 白いんげん<br>ペースト | 牛乳<br>生クリーム            | ピーマン<br>にんじん<br>パセリ     | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム缶 キャベツ<br>きゅうり                         | ミルクパン さとう<br>さつまいも           | 油 バター                 | 557 kcal<br>29.0 g<br>23.0 g |
| 4水  | ○  | ブルコギ丼<br>春雨サラダ<br>チンゲンサイのスープ                 | 豚肉 ハム<br>鶏肉                | 牛乳                     | にんじん にら<br>チンゲンサイ       | たまねぎ もやし りんご<br>しょうが にんにく キャベツ<br>きゅうり                     | 米 さとう でん粉<br>春雨              | 油 ごま油                 | 601 kcal<br>23.6 g<br>21.2 g |
| 5木  | ○  | ポークカレーライス<br>じゃこサラダ<br>くだもの(みかん)             | 豚肉<br>レンズまめ                | 牛乳 じゃこ                 | にんじん<br>こまつな            | にんにく しょうが たまねぎ<br>セロリー キャベツ きゅうり<br>みかん                    | 米 じゃがいも<br>米粉 さとう            | 油 ごま油                 | 695 kcal<br>23.0 g<br>24.7 g |
| 6金  | ○  | ごはん<br>ぎんだらの西京焼き<br>キャベツの梅だれあえ<br>かきたま汁      | ぎんだら<br>豆腐 鶏卵              | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな            | キャベツ きゅうり もやし<br>ねり梅 えのきたけ ねぎ                              | 米 さとう でん粉                    | 油                     | 577 kcal<br>26.2 g<br>22.3 g |
| 9月  | ○  | さとうあげパン<br>ひじきのサラダ<br>チリコンカン                 | 豚肉<br>ひよこまめ<br>レンズまめ       | 牛乳<br>芽ひじき             | にんじん<br>トマト缶            | キャベツ きゅうり にんにく<br>たまねぎ セロリー<br>マッシュルーム缶                    | ミルクパン さとう<br>グラニュー糖<br>じゃがいも | 油                     | 621 kcal<br>21.9 g<br>27.2 g |
| 10火 | ○  | ごはん<br>ぶりの照り焼き<br>野菜の千草あえ<br>豚汁              | ぶり 豚肉<br>豆腐                | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな            | しょうが キャベツ<br>えのきたけ ごぼう<br>だいこん こんにゃく ねぎ                    | 米 さとう でん粉<br>じゃがいも           | ごま油                   | 624 kcal<br>29.2 g<br>24.5 g |
| 11水 | ○  | 親子丼<br>もやしのおひたし<br>くだもの(りんご)                 | 鶏肉 鶏卵                      | 牛乳                     | 糸みつば<br>こまつな<br>にんじん    | たまねぎ もやし キャベツ<br>りんご                                       | 米 さとう でん粉                    | 油                     | 608 kcal<br>26.6 g<br>20.6 g |
| 12木 | ○  | 有機米ごはん<br>さわらのごまみそ焼き<br>しらたきのきんぴら<br>かしわ汁    | さわら 豚肉<br>鶏肉 油揚げ<br>豆腐     | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ ごぼう しらたき<br>だいこん しいたけ                                 | 米 さとう でん粉                    | ごま油 ごま                | 566 kcal<br>30.1 g<br>20.6 g |
| 13金 | ○  | ごはん<br>ジャンボぎょうざ<br>野菜の中華酢あえ<br>わかめスープ        | 豚肉 鶏肉<br>豆腐                | 牛乳 わかめ                 | にら にんじん<br>こまつな         | しょうが キャベツ ねぎ<br>にんにく きゅうり たまねぎ<br>えのきたけ                    | 米 ぎょうざの皮<br>でん粉 小麦粉<br>さとう   | ごま油 油                 | 609 kcal<br>22.2 g<br>21.0 g |
| 16月 | ○  | ごはん<br>のりのふりかけ<br>韓国風肉じゃが<br>切干大根のナムル        | 豚肉 生揚げ                     | 牛乳 のり                  | にんじん                    | にんにく しょうが たまねぎ<br>こんにゃく ねぎ もやし<br>きゅうり 切干しだいこん             | 米 さとう<br>じゃがいも               | ごま油                   | 607 kcal<br>23.6 g<br>19.0 g |
| 17火 | ○  | ソースカツ丼<br>野菜のからしあえ<br>すまし汁                   | 豚肉<br>ちらしかまぼこ              | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな            | もやし キャベツ たまねぎ<br>えのきたけ ねぎ                                  | 米 小麦粉 パン粉<br>さとう             | 油                     | 628 kcal<br>28.6 g<br>19.1 g |
| 18水 | ○  | ジャージャー麺<br>青のりポテトビーンズ<br>くだもの(みかん)           | 豚肉 大豆                      | 牛乳<br>あおのり             |                         | にんにく しょうが たまねぎ<br>たけのこ しいたけ みかん                            | 蒸し中華めん<br>さとう でん粉<br>じゃがいも   | 油 ごま油                 | 654 kcal<br>27.9 g<br>27.7 g |
| 19木 | ○  | ごはん<br>さばのカレーしょうゆ焼き<br>野菜のレモンあえ<br>じゃがいものみそ汁 | さば                         | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな            | キャベツ きゅうり だいこん<br>レモン たまねぎ                                 | 米 でん粉 さとう<br>じゃがいも           | 油                     | 598 kcal<br>24.8 g<br>23.6 g |
| 20金 | ○  | キムタクチャーハン<br>中華風野菜スープ<br>フルーツポンチ             | 豚肉 鶏肉                      | 牛乳                     | にんじん<br>こまつな            | キムチ たくあん にんにく<br>しょうが ねぎ たまねぎ<br>しいたけ みかん(缶)<br>パインアップル(缶) | 米 さとう                        | ごま油 油                 | 575 kcal<br>19.7 g<br>18.6 g |
| 21土 | ○  | ハッシュドポークライス<br>カラフルサラダ<br>くだもの(みかん)          | 豚肉                         | 牛乳                     | にんじん<br>赤ピーマン           | たまねぎ マッシュルーム缶<br>キャベツ きゅうり コーン<br>りんご みかん                  | 米 じゃがいも<br>米粉 さとう            | 油                     | 659 kcal<br>20.5 g<br>22.2 g |
| 24火 |    | 学習発表会 振替休業日                                  |                            |                        |                         |                                                            |                              |                       |                              |
| 25水 | ○  | チリビーンズライス<br>ウィンナーと野菜のスープ<br>スイートポテト         | 豚肉<br>ひよこまめ<br>ウィンナー       | 牛乳<br>生クリーム            | にんじん<br>トマトジュース<br>こまつな | にんにく しょうが セロリー<br>たまねぎ マッシュルーム缶<br>キャベツ                    | 米 さとう<br>さつまいも               | 油 バター                 | 689 kcal<br>23.5 g<br>21.9 g |
| 26木 | ○  | ごはん<br>スンドゥブチゲ風煮込み<br>野菜の磯あえ<br>くだもの(みかん)    | 豚肉<br>あさりむき身<br>豆腐         | 牛乳 のり                  | にんじん にら                 | にんにく しょうが えのきたけ<br>白菜 キムチ ねぎ もやし<br>キャベツ みかん               | 米 さとう                        | ごま油                   | 593 kcal<br>23.9 g<br>20.7 g |
| 27金 | ○  | ガーリックフランス<br>ツナサラダ<br>ボルシチ                   | ツナ 豚肉<br>レンズまめ             | 牛乳                     | パセリ<br>にんじん<br>こまつな     | にんにく キャベツ たまねぎ                                             | ソフトフランスパン<br>さとう<br>じゃがいも    | バター<br>オリーブ油<br>油 ごま油 | 570 kcal<br>23.4 g<br>28.4 g |
| 30月 | ○  | 五目つけうどん<br>ししゃもの磯辺揚げ<br>フルーツゼリー              | 豚肉<br>粉ゼラチン                | 牛乳 ししゃも<br>あおのり<br>粉寒天 | にんじん<br>こまつな            | しいたけ ねぎ みかん(缶)<br>パインアップル(缶)                               | 細うどん さとう<br>米粉 でん粉           | 油                     | 595 kcal<br>28.2 g<br>22.5 g |

通常献立の平均栄養価

エネルギー

612 kcal

たんぱく質

25.0 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。

※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。

※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。

※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。