



| 日 | 献立名 | 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 | 備考 |
|---------|--|--|---|--|--------------------|---|
| 1 金 | 牛乳 きな粉バタートースト ポークシチュー ピクルス | 牛乳, きな粉, ベー コン, 生クリーム, 豚肉, 白いんげん豆 | 食パン, バター, さ とう, 油, じゃがい も, 小麦粉 | たまねぎ, にんじん, グリン ピース, きゅうり, だいこん, セロリ | 632 kcal 22.6 g | |
| 5 火 | 牛乳 ビビンバチャーハン わかめスープ くだもの (柿) | 牛乳, 豚肉, 鶏卵, 鶏 肉, 豆腐, 生わかめ | 米, 油, さとう, ご ま油, ごま | にんじん, キムチ, こまつな, もやし, にんにく, しょうが, ねぎ, かき | 626 kcal 22.7 g | 7日(木) 《かみかみ メニュー》 11月8日の「いい 歯の日」にちなん で、かみごたえの ある食材を使った メニューです。 |
| 6 水 | 牛乳 ガーリックフランス マカロニのクリーム煮 イタリアンサラダ | 牛乳, 粉チーズ, ベー コン, 鶏肉, スキムミ ルク, 生クリーム | ソトフランスパン, バ ター, 油, 小麦粉, マカロニ, さとう | にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, し めじ, グリンピース, キャベツ | 611 kcal 23.9 g | |
| 7 木 | 牛乳 豆ごはん ししゃものカレー揚げ かむかむ海藻サラダ 豆腐とこまつなのみそ汁 | 牛乳, 大豆, あおの り, からふとししゃ も, わかめ, じゃこ, 油揚げ, 豆腐 | 米, さとう, 小麦 粉, 油, ごま油, ご ま | 切干しだいこん, キャベツ, に んじん, たまねぎ, ねぎ, こま つな | 597 kcal 27.7 g | |
| 8 金 | 牛乳 カレーピラフ ベーコンと白菜のスープ スイートポテト | 牛乳, ツナ, ベー コン, 豚肉, 生クリー ム | 米, 油, じゃがい も, さつまいも, さ とう, バター | にんじん, たまねぎ, ピーマ ン, マッシュルーム, パセリ, 白菜, こまつな | 660 kcal 18.0 g | |
| 11 月 | 牛乳 ごはん (有機米) のりのつくだに 卵焼き 野菜のゆかりあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁 | 牛乳, のり, 鶏肉, 鶏 卵, 油揚げ | 米, さとう, 水あ め, ごま, 油, じゃ がいも | にんじん, たけのこ, たまね ぎ, 干しいたけ, 根みつば, キャベツ, こまつな, にんじん | 593 kcal 25.9 g | |
| 12 火 | 牛乳 ホイコーロー丼 パリパリサラダ 中華スープ | 牛乳, 豚肉 | 米, 油, さとう, で ん粉, ごま, 卵の 皮, ごま油 | にんにく, しょうが, たまね ぎ, ねぎ, にんじん, キャベツ, 白菜, しょうが, こまつな | 653 kcal 21.0 g | |
| 13 水 | 牛乳 ゆかりごはん 肉じゃがうま煮 野菜のごまみそあえ くだもの (みかん) | 牛乳, 豚肉, 凍り豆 腐 | 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, さやいんげん, こまつな, もやし, みかん | 584 kcal 20.7 g | 14日(木) 「手作りさつまあ げ」 タラやイカのす り身から、給食室 で手作りのさつま あげです。 |
| 14 木 | 牛乳 あんかけうどん 手作りさつまあげ キャベツときゅうりのごま風味 | 牛乳, 鶏肉, ちくわ, 油揚げ, すけとうだ ら, いか, 干ひじき, 豆腐, 鶏卵 | 冷凍うどん, でん 粉, 油, ごま油, ご ま | にんじん, 干しいたけ, だい こん, ねぎ, こまつな, れんこん, きゅうり, キャベツ | 606 kcal 32.8 g | 18日(月) 「早香」 ボンカンと温州ミカ ンをかけ合わせた柑 橘類のくだもので す。 |
| 15 金 | 牛乳 さんまごはん 白菜のおかかあえ じゃがいもとえのきのみそ汁 ぶどうゼリー | 牛乳, さんま, 糸け ずり, 油揚げ, 粉寒 天, 粉ゼラチン | 米, 油, でん粉, 米 粉, さとう, じゃが いも | しょうが, 白菜, こまつな, に んじん, えのきたけ, ぶどう ジュース | 599 kcal 20.9 g | |
| 18 月 | 牛乳 チキンライス さつまいもとチーズのキッシュ コンソメスープ くだもの (早香) | 牛乳, 鶏肉, 鶏卵, ロースハム, ダイス チーズ, 生クリーム, 豚肉 | 米, 油, さつまいも | トマトジュース, たまねぎ, に んじん, マッシュルーム, グリ ンピース, 赤ピーマン, こまつ な, はやか | 611 kcal 24.2 g | |
| 19 火 | 牛乳 ごはん さわらの南部焼き 大豆といもの甘辛あげ けんちん汁 | 牛乳, さわら, 大豆, 鶏肉, 豆腐 | 米, ごま, じゃがい も, でん粉, 油, さ とう | こんにゃく, ごぼう, にんじ ん, だいこん, ねぎ | 650 kcal 31.0 g | 22日(金) 「11月24日は 「いい和食の日」 です。 「鮭のみみじ焼 き」は、鮭にのせ たすりおろしに にんじんが、あざや かなもみじ色です。 いつものように、 こんぶとかつおか らだしをとった 「さつま汁」で、 和食のすばらしさ を再認識してくだ さい。 |
| 20 水 | 牛乳 スパゲティえびクリームソース わかめサラダ くだもの (りんご) | 牛乳, ベーコン, むき えび, 生クリーム, 粉 チーズ, わかめ | スパゲティ, 油, 米粉, さとう, ごま | たまねぎ, にんじん, えのきた け, マッシュルーム, ほうれん そう, キャベツ, だいこん, り んご | 561 kcal 24.3 g | |
| 21 木 | 牛乳 わかめごはん ジャンボぎょうざ 春雨サラダ くだもの (みかん) | 牛乳, わかめ, 豚肉, ロースハム | 米, 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, にんじん, たま ねぎ, みかん | 618 kcal 19.4 g | |
| 22 金 | 牛乳 ごはん 鮭のみみじ焼き おひたし さつま汁 | 牛乳, 鮭, 油揚げ, 豚 肉, 豆腐 | 米, さとう, でん 粉, さつまいも | にんじん, こまつな, 白菜, ご ぼう, だいこん, ねぎ | 612 kcal 32.0 g | |
| 26 火 | 牛乳 ナン 大豆入りキーマカレー マセドアンサラダ タンドリーチキン | 牛乳, ベーコン, 豚 肉, 大豆, 鶏肉, ヨー グルト | ナン, 油, じゃがい も, さとう | にんにく, しょうが, たまね ぎ, にんじん, ピーマン, マッ シュルーム, ブロccoli, ホールコーン, セロリ | 642 kcal 32.8 g | 27日(水) 「鶏肉と大根のう ま煮」 旬の大根を使った 煮物です。葉っぱ も刻んで、ごはん (菜めし)に使い ます。 |
| 27 水 | 牛乳 菜めし 豚肉と大根のうま煮 くだもの (りんご) | 牛乳, 豚肉, 生揚げ | 米, ごま油, ごま, 油, さとう | だいこん葉, しょうが, だい こん, こんにゃく, にんじん, 白 菜, りんご | 587 kcal 22.8 g | |
| 28 木 | 牛乳 ごはん 白身魚とポテトの甘酢いため 野菜の中華風味 | 牛乳, すけとうだ ら | 米, でん粉, 米粉, 油, じゃがいも, さ とう, ごま油, ごま | しょうが, たまねぎ, にんじ ん, たけのこ, 干しいたけ, ピーマン, キャベツ, だいこん | 621 kcal 20.0 g | |
| 29 金 | 牛乳 ごはん (有機米) さばの塩焼き 肉入りきんぴらごぼう 吉野汁 | 牛乳, さば, 豚肉, 鶏 肉, 油揚げ, 豆腐 | 米, 油, さとう, ご ま油, ごま, でん粉 | ごぼう, にんじん, こんにゃ く, たけのこ, ねぎ, こまつな | 660 kcal 28.3 g | |

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍の値になります。
*食材の都合で献立内容を変更する場合があります。

11月の給食目標「よくかんで食べよう！」