

11月の献立表

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			米	油	鶏もも	牛乳	にんじん	しょうが	玉ねぎ	
1月	エビチリ豆腐丼 ひじきの中華サラダ 果物(りんご食べ比べ)	○	米 五分づき米 三温糖 でん粉	油 ごま油	鶏もも えび 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん	にんにくしょうがねぎ たけのこ水蒸 玉ねぎ グリーンピース きゅうり 大根 コーン りんご 玉林	588 kcal 22.7 g 2.4 g	
2火	★5年 社会科コラボ献立★ 山形県産はえぬぎ 長崎県産旬さばの味噌煮風 小松菜の五色あえ 山形芋煮汁	○	米 三温糖 でん粉 さとう	ごま油	さば 豚肉 けずりぶし 豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん こまつな	しょうがもやし キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 しめじ ねぎ	645 kcal 30.6 g 2.2 g	
4木	★3~6年 歯科検診コラボ献立★ キャロットライスのシーフードクリームソース かみかみピーンズサラダ 果物(塩みかん)	○	五分づき米 麦 小麦粉 でん粉 さとう	油 バター	鶏むね えび いか あさり 豆乳 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり 塩みかん	640 kcal 24.5 g 1.8 g	
5金	ビビンバ トックスープ	○	米 五分づき米 三温糖 でん粉 さとう トック	油 ごま油 ごま	豚肉 豚レバー 鶏むね 鶏卵	牛乳	にんじん こまつな	しょうがにんにく たけのこ水蒸 こんにゃく もやし ねぎ 玉ねぎ	605 kcal 23.5 g 2.7 g	
8月	★いい歯の日給献立★ 麦ごはん しししゃものり塩フライ 小松菜のおかかあえ 五目うま煮	○	米 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 じゃがいも	油	糸けずり 生揚げ けずりぶし	牛乳 しししゃも あおのり	こまつな にんじん	しょうが キャベツ ごぼう たけのこ水蒸 こんにゃく	646 kcal 27.8 g 2.3 g	
9火	ドライカレートースト ひよこ豆入りポトフ 果物(みかん)	○	食パン 小麦粉 じゃがいも	油	豚肉 豚レバー 鶏もも ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ レーズン キャベツ セロリー みかん	652 kcal 28.2 g 2.8 g	
10水	大豆入りひじきごはん 油麩と野菜のたまごとし 大根ときゅうりの甘酢あえ	○	五分づき米 三温糖 油麩 じゃがいも でん粉 さとう	油	鶏むね肉 大豆 油揚げ 鶏もも 鶏卵 けずりぶし	牛乳 芽ひじき	にんじん	玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり	584 kcal 24.1 g 2.3 g	
11木	照り焼きチキンとごぼうのスパゲティ ポパイサラダ ココアプリン	○	スパゲティ さとう でん粉 三温糖	オリーブ油	鶏むね ベーコン セラチン	牛乳 粉雪天 刻みのり 生クリーム	ほうれん草 にんじん	にんにく 玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ コーン	632 kcal 24.3 g 1.6 g	
12金	山形県産はえぬぎ いなだの中華風ねぎソース チャプチェ ごま豆乳スープ	○	米 でん粉 米粉 さとう 春雨 三温糖	ごま油 油 ごま	いなだ 豚肉 鶏むね 油揚げ 豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん にら 大根菜	にんにく しょうががねぎ 玉ねぎ たけのこ水蒸 コーン 大根 白菜 えのき	707 kcal 31.4 g 1.7 g	
15土	★6年★ キムタクごはん 苜蓿す森の海苔あえ シコ坊の雑炊風みそ汁 果物(おとぎさんの柿)	○	五分づき米 三温糖 麦	ごま油 油 ごま	豚肉 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ 刻みのり	にんじん こまつな にら	にんにく しょうががキムチ たくあん もやし キャベツ 玉ねぎ 柿	599 kcal 24.8 g 2.9 g	
16火	★5年★ シュロフライス ポポティ レンズ豆のスープ	○	五分づき米 麦 パン粉	油	鶏もも 鶏むね 豚肉 豚レバー 大豆 鶏卵 豆乳 ベーコン レンズ豆	牛乳	トトジ ユース 赤ピーマン ピーマン にんじん こまつな	にんにく 玉ねぎ なす しょうが レーズン キャベツ	640 kcal 28.4 g 3.0 g	
17水	★4年★ 栗おこわ いわしの甘から揚げ ごぎつね和風サラダ きのご汁	○	もち米 米 小麦粉 でん粉 さとう	むぎ粟 油 ごま油	いわし 油揚げ 鶏むね けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 ねぎ えのき しいたけ まいたけ	627 kcal 26.8 g 2.5 g	
18木	★3年★ 春色ゆかりごはん 主上キアラ星のあんかけたまご焼き 秋野菜のきんぴら ゆきんご汁	○	米 五分づき米 麦 さとう でん粉 麩 さつまいも	油 ごま油	鶏むね肉 鶏卵 豚肉 油揚げ けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	玉ねぎ コーン にんにく ごぼう れんこん えのき こんにゃく 大根 ねぎ	608 kcal 24.6 g 2.9 g	
19金	★2年★ 黒砂糖パン トマトゥンスープ スタンポット	○	黒砂糖パン さとう 三温糖 でん粉 じゃがいも	油	レンズ豆 鶏むね肉 炒り ウィンナー	牛乳	にんじん トトジ ユース ほうれん草	にんにく 玉ねぎ セロリー キャベツ しょうが	635 kcal 25.2 g 2.5 g	
20土	★1年★ 五分づき米入りごはん ポークストロガノフ サラート・オリヴィエ シュトーレン風ケーキ	○	米 五分づき米 小麦粉 さとう 三温糖 粉糖 マーマレード	油 バター アーモンド粉	豚肉 豚骨 鶏むね 鶏卵	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	赤ピーマン にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム グリーンピース きゅうり レーズン	722 kcal 22.1 g 2.3 g	
24水	★和食の日献立(みそ食べ比べ)★ 山形県産はえぬぎ さわらの麦みそ焼き 米みそドレッシングサラダ なめこの赤だしみそ汁	○	米 三温糖	油 ごま油	さわら 豆腐 厚けずりぶし 油揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ なめこ 大根 ねぎ	592 kcal 30.4 g 2.4 g	
25木	高野豆腐のふわふわそぼろ丼 小松菜のアーモンドあえ フルーツ白玉	○	五分づき米 米 さとう でん粉 白玉もち	油 アーモンド	鶏卵 鶏むね肉 けずりぶし 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん こまつな	しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ水蒸 キャベツ コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶	628 kcal 25.3 g 2.0 g	
26金	あんかけ焼きそば 華風大根 果物(早香)	○	蒸し中華めん でん粉 さとう	油 ごま油 ごま	豚肉 えび いか 豚骨 かまぼこ	牛乳	にんじん 大根菜	にんにく しょうがが玉ねぎ しいたけ もやし キャベツ きゅうり 大根 早香	629 kcal 26.7 g 2.7 g	
29月	★さくらの学び舎連携献立(桜丘中生徒考案献立)★ 鮭と秋野菜の混ぜごはん 豆腐と玉ねぎのみそ汁 スイートポテト	○	米 もち米 さとう さつまいも	油 バター	鮭 豆腐 かつお厚削り	牛乳 こんぶ 生クリーム	にんじん 万能ねぎ こまつな	ごぼう れんこん しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 大根 生しいたけ	606 kcal 23.8 g 2.4 g	
30火	白ごまあげパン 鶏肉とほうれん草のミルクスープ 7品目サラダ	○	ミルクパン さとう じゃがいも さつまいも	油 ごま	鶏もも ツナ	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム 芽ひじき	ほうれん草 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	687 kcal 26.0 g 2.7 g	

花の子学習発表会コラボ献立週間

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
11月平均	634	16.5	29.0	355	105	2.7	3.0	345	0.39	0.59	35	4.9	2.4

今月の旬の食材：えのき、しめじ、しいたけ、マッシュルーム、まいたけ、なめこ、れんこん、にんじん、ねぎ、白菜、大根、かぶ、じゃがいも、さといも、さつまいも、さば、いなだ、しししゃも、鮭、栗、柿、りんご、玉林、みかん、塩みかん、早香