

11月の献立表

「おかたをかえる大豆」
3年生国語
ポ給食週間

花の子学習発表会コラボ給食週間

ごはん食べ比べ週間

日	献立	牛乳	旬	地産	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			
1火	きなこ豆乳トースト 鶏肉のトマト煮 枝豆ともやしのサラダ	○	○		無塩食パン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	豆乳 きな粉 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ セロリー マッシュルーム えだまめ もやし きゅうり コーン	609 kcal 30.4 g 1.8 g
2水	厚揚げ入りホイコーロー丼 野菜とゆばの酢の物 果物 (柿)	○	○		米 七分つき米 三温糖 でん粉 さとう	油 ごま油	豚肉 生揚げ ゆば	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり 大根 かき	584 kcal 22.7 g 2.3 g
4金	揚げ大豆ごはん さわらのねぎ味噌焼き 野菜のゆかりあえ 豆腐汁	○	○		七分つき米 でん粉 さとう	油 ごま油	大豆 さわら けずりぶし 豚肉 豆腐	牛乳 あおのり こんぶ	ほうれん草 にんじん	しょうが ねぎ 白菜 もやし 大根	588 kcal 30.9 g 2.8 g
7月	塩ラーメン (つけめん) にんじんしりしり 果物 (みかん)	○	○		でん粉 三温糖 蒸し中華めん	油 ごま油	豚肉 ツナ 鶏卵	牛乳	にら にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ みかん	593 kcal 24.8 g 2.7 g
8火	★いい歯の日献立★ チキンライス ししゃものチーズフライ ほうれん草のミルクスープ	○	○	○	七分つき米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さつまいも	油 バター	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ ししゃも スキムミルク	にんじん トマト ユース パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが	654 kcal 32.4 g 3.1 g
9水	高野豆腐のふわふわそぼろ丼 アーモンドあえ いものこ汁	○	○	○	七分つき米 さとう でん粉 さつまいも じゃがいも	油 アーモンド	鶏卵 鶏肉 けずりぶし 凍り豆腐 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ しいたけ だけのご水煮 キャベツ もやし えのき ねぎ	597 kcal 29.0 g 2.8 g
10木	★青森県の郷土料理献立★ 青森県産つがるロマン 鮭の南部焼き 味噌バターポテト 八戸せんべい汁	○	○		米 じゃがいも 南部せんべい	ごま油 バター	鮭 豚肉 鶏肉 けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ コーン しらたき 大根 ごぼう しめじ ねぎ	595 kcal 31.3 g 2.2 g
11金	バターロールパン さつまいもグラタン ひよこ豆のスープ	○	○	○	バターロール さつまいも じゃがいも 小麦粉	油 バター	鶏肉 豆乳 ベーコン ひよこ豆	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	628 kcal 26.9 g 3.2 g
14月	★4年生★ 新潟県産こしひかり さばの味噌煮 骨太ごま酢あえ 豚肉とにらのスタミナスープ	○	○	○	米 さとう でん粉	油 ごま油	さば 豚肉 鶏卵	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ 切干大根 にんにく えのき	613 kcal 29.9 g 2.6 g
15火	★3年生★ メープルトースト キャベツたっぷりポトフ ごぼうチップスのせハニーサラダ	○	○	○	食パン でん粉 メープルシロップ じゃがいも はちみつ	バター 油	豚肉	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ セロリー ごぼう 白菜 きゅうり 黄ピーマン	572 kcal 21.7 g 2.6 g
16水	★6年生★ 雑穀ごはん ほっけの塩焼き 五目豆 すいとん	○	○	○	米 七分つき米 小麦粉 あわきび 三温糖 小麦粉		ほっけ 大豆 けずりぶし 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	しいたけ こんにゃく れんこん 大根 白菜 ねぎ	570 kcal 32.0 g 1.9 g
17木	★5年生★ 海の幸のトマトスパゲティ 森の恵みサラダ バイクドチーズケーキ	○	○	○	スパゲティ さとう 小麦粉	オリーブ油	豚肉 豚レバー えび いか 鶏卵 ベーコン	牛乳 クリーム チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 プロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン えのき しめじ エリンギ レモン	604 kcal 26.9 g 1.9 g
18金	★1年生★ キンパ風ごはん ふわふわ雲のスープ きらきらぼしのフルーツポンチ	○	○	○	七分つき米 さとう ワンタンの皮 米粉 マカロニ	ごま油 油 ごま	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 刻みのり	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが キムチ たくあん 白菜 もやし ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	584 kcal 20.6 g 3.1 g
19土	★2年生★ せたがや大根のカレーライス 和風サラダ 桜色ゼリー	○	○	○	米 七分つき米 小麦粉 さとう 三温糖	油 バター	鶏肉 レンズ豆	牛乳 チーズ わかめ 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん	にんにく 玉ねぎ 大根 りんごジュース きゅうり キャベツ コーン クランベリージュース	605 kcal 25.0 g 1.7 g
22火	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 七分つき米 三温糖 でん粉	油 ごま油	鶏肉 えび 豆腐	牛乳 芽ひじき	にんじん	にんにく しょうが ねぎ だけのご水煮 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン りんご 王林	576 kcal 24.9 g 2.3 g
24木	★和食の日献立(まごは(わ)やさしい)★ ごはんA 白身魚と野菜の揚げ煮 わかめスープ	○	○	○	米 でん粉 じゃがいも さとう	油 ごま	たら 大豆 豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ こんにゃく ねぎ もやし だけのご水煮 えのき	592 kcal 23.2 g 2.4 g
25金	ごはんB 鶏肉の南蛮焼き きんぴら風炒め煮 具だくさんみそ汁	○	○	○	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	鶏肉 豚肉 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく ごぼう こんにゃく えのき キャベツ えのき 玉ねぎ	580 kcal 27.3 g 2.2 g
28月	ごはんC いかのからあげ 小松菜のナムル 麻婆ポテト	○	○	○	米 でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	いか 豚レバー 豚肉 レンズ豆	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ だけのご水煮 しいたけ	604 kcal 27.6 g 2.2 g
29火	★5年生外国語コラボ献立★ セサミパン トルティージャ カラフルサラダ ABCスープ	○	○	○	セサミパン じゃがいも 三温糖 マカロニ	油 オリーブ油	豚肉 豚レバー 鶏卵 鶏肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ 黄ピーマン にんにく 白菜	579 kcal 27.3 g 3.1 g
30水	★さくらの学び舎連携献立(桜丘中学生徒作成献立)★ 二色丼 カルシウムたっぷりサラダ さつまいもアップルヨーグルト	○	○	○	七分つき米 さとう さつまいも グラニュー糖	油 ごま油	鶏肉 レンズ豆 鶏卵 ちくわ かつお厚削り 生揚げ	牛乳 チーズ じゃこ ヨーグルト	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ りんご缶	629 kcal 31.6 g 2.4 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
	630	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	598	18.3	30.5	355	100	2.5	3.1	331	0.39	0.58	31	6.2	2.5

今月の給食で使用している旬の食材：えのき、しめじ、しいたけ、エリンギ、マッシュルーム、れんこん、にんじん、ねぎ、白菜、大根、ごぼう、じゃがいも、さつまいも、さつまいも、さば、ほっけ、ししゃも、鮭、柿、りんご、王林、みかん