

# 11月献立表

日	献立	牛乳	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 食塩			
1金	さんまごはん 厚焼きたまご ゆかりあえ わかめと大根のみそ汁	○	さんま 鶏肉 鶏卵 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま	にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	686 kcal 28.8 g 2.7 g				
4月	振替休日												
5火	おからセサミトースト 鶏肉のトマト煮 野菜のマリネ	○	おから 鶏肉	牛乳 生クリーム	食パン さとう じゃがいも 小麦粉 三温糖	ごま 油 バター オリーブ油	にんじん トマト缶	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム だいこん きゅうり 黄ピーマン	696 kcal 21.9 g 2.9 g				
6水	切干大根入りスタミナ丼 和風ツナサラダ 果物（塩みかん）	○	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	米 三温糖 でん粉	ごま油 油 ごま	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし えのき 切干大根 きゅうり キャベツ ホールコーン 塩みかん	641 kcal 24.2 g 2.2 g				
7木	麻婆豆腐焼きそば チンゲン菜のからしあえ 果物（梨）	○	豚肉 豚肝臓 大豆 豆腐	牛乳	さとう でん粉 蒸し中華めん	油 ごま油	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ 梨	636 kcal 25.5 g 2.7 g				
8金	★いい歯の日献立★ 麦ごはん ししゃもの二色あげ（カレー・青のり） 小松菜のおひたし 五目うま煮	○	糸けずり 鶏肉 生揚げ つすら卵 けずりぶし	牛乳 ししゃも あおのり	米 麦 さとう でん粉 三温糖 じゃがいも	油	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう こんにゃく	677 kcal 29.0 g 2.0 g				
11月	★4年生★ 夢見が島のそぼろごはん ガンバのじゃがいも甘辛煮 ノロイの誘惑ごちそう汁	○	鶏卵 トミメ けずりぶし かまぼこ	牛乳 こんぶ	米 麦 三温糖 じゃがいも さとう まり麩	油 ごま	にんじん いんげん ほうれん草	しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ えのき だいこん ねぎ	618 kcal 29.2 g 2.5 g				
12火	★5年生★ ごはん ロモ・サルタード セビーチェ風サラダ 果物（柿）	○	豚肉 えび いか	牛乳	米 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	トマト 赤ピーマン パセリ にんじん	にんにく たまねぎ 黄ピーマン きゅうり キャベツ 柿	675 kcal 25.3 g 1.3 g				
13水	★1年生★ セルフハンバーガー ABCスープ 果物（みかん）	○	豚肉 豚肝臓 鶏肉 豆腐	牛乳	セサミパン パン粉 さとう マカロニ	油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく 白菜 みかん	684 kcal 30.0 g 3.1 g				
14木	★2年生★ 麦ごはん ひじきのふりかけ 如意棒からあげ 華風きゅうり 筋斗雲スープ	○	粉かつお いか 鶏肉 豆腐	牛乳 干ひじき	米 麦 三温糖 でん粉 小麦粉 さとう ワンタンの皮	油 ごま ごま油	にんじん	にんにく しょうが きゅうり だいこん ねぎ 白菜 しいたけ もやし	628 kcal 26.9 g 2.4 g				
15金	★6年生★ ココアパン ジリアンの特製シチュー コールスローサラダ ワインゼリー	○	鶏肉 ひよこまめ	牛乳 チーズ アガー	ココアパン さつまいも 小麦粉 さとう	油 バター	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ホールコーン	690 kcal 24.0 g 2.8 g				
16土	★3年生★ さくら色のゆかりごはん 白身魚の抹茶天ぷら 夕焼けサラダ ぶるさとけんちん汁	○	ホキ 鶏肉 けずりぶし 豆腐	牛乳 こんぶ	米 麦 小麦粉 さとう さといも	油	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン だいこん たまねぎ にんにく こんにゃく ごぼう ねぎ	622 kcal 27.7 g 2.7 g				
18月	振替休業日												
19火	★食育の日献立（神奈川県のご郷土料理）★ 横須賀海軍カレー 福神漬 チーズドレッシングサラダ 果物（りんご）	○	豚肉	牛乳 生クリーム 粉チーズ	米 さとう じゃがいも 小麦粉 三温糖	油 バター	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ りんごジュース 福神漬 キャベツ レモン りんご	698 kcal 20.6 g 2.3 g				
20水	ごはんA 豚肉のごまみそあえ シャキシャキ野菜 吉野汁	○	豚肉 鶏肉 けずりぶし ちくわ	牛乳 こんぶ	米 三温糖 でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん れんこん きゅうり ねぎ しょうが 白菜 えのき	602 kcal 29.0 g 2.1 g				
21木	ごはんB かみかみ佃煮 ジャンボぎょうざ 辣白菜 中華スープ	○	糸けずり 鶏肉 豚肉 豚肝臓 うすら卵	牛乳 じゃこ 塩昆布	米 さとう ぎょうざの皮 でん粉 小麦粉	ごま ごま油 油	にら にんじん こまつな	しょうが キャベツ にんにく 白菜 しいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ	637 kcal 23.4 g 2.3 g				
22金	ごはんC 秋鮭の西京焼き ほうれん草のおかかあえ 筑前煮	○	秋鮭 鶏肉 糸けずり けずりぶし	牛乳	米 三温糖 さとう	油	ほうれん草 にんじん いんげん	しょうが もやし こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	605 kcal 31.9 g 1.9 g				
25月	米粉パン にんじんりんごジャム チリコンカン ブロッコリーサラダ	○	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	米粉パン さとう 小麦粉	油	にんじん トマト缶 ブロッコリー	りんご レモン にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	651 kcal 30.4 g 2.8 g				
26火	★花の子交流給食★ レッド&グリーンアップルジュース キムチチャーハン 春雨スープ パインゼリー	○	焼豚 鶏肉	アガー	米 麦 でん粉 春雨 さとう	ごま油	にんじん こまつな	りんごジュース にんにく 白菜 しょうが しいたけ キムチ えのき だいこん しょうが ホールコーン パイン缶 ねぎ パインジュース	586 kcal 16.0 g 2.4 g				
27水	きつねうどん 根菜のごまマヨあえ	○	けずりぶし 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	さとう 冷凍うどん さつまいも	油 ごま	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり ごぼう れんこん	614 kcal 24.6 g 2.2 g				
28木	*5年生 社会科見学 わかめごはん かわいいの揚げ出し風 小松菜の乾物あえ 白菜とえのきのみそ汁	○	かわいい 糸けずり 厚けずりぶし	牛乳 こんぶ わかめ じゃこ 刻みのり	米 麦 でん粉	油 ごま油 ごま	こまつな にんじん	だいこん もやし 白菜 えのき ねぎ	616 kcal 29.6 g 2.5 g				
29金	★いい肉の日献立★ バーガーパン 照り焼きチキン じゃがバター 野菜とたまごのスープ	○	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳	ミルクパン 三温糖 でん粉 じゃがいも	バター 油	パセリ にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ たまねぎ えのき	640 kcal 26.5 g 3.3 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
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
11月平均	645	16.2	30.4	345	98	2.5	2.9	298	0.37	0.54	35	4.8	2.5

花の子発表会  
コーポ給食週間

ごはん食  
ハビハ週間