



11月の献立表



日	献立名	第1・2群 たんぱく質・無機質 主に体の組織を作る	第5・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	第3・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal) たんぱく 質(g)		
1水	ココアパン	牛乳 脱脂粉乳、粉チーズ、鶏肉、ベーコン、調理牛乳	ココアパン	玉葱、人参、本しめじ、小松菜	636 26.8		
	ニョッキのクリームシチュー		じゃが芋、強力粉、バター、油、小麦粉				
	かぶのサラダ		三温糖、油				
2木	かりかり梅しそごはん	牛乳 1年給食なし	精白米、白炒り胡麻	かりかり梅、ゆかり	681 22.5		
	きびなごの磯部揚げ		きびなご、青のり粉	根生姜			
	白菜の昆布和え		刻み昆布	白菜、人参			
	さつま芋の味噌汁		油揚げ、白味噌	大根、人参、玉葱			
6月	じゃこわかめごはん	牛乳	精白米	人参、玉葱、筍、干し椎茸、根生姜、グリーンピース	691 32.7		
	擬製豆腐		押し豆腐、鶏肉、卵			キャベツ、小松菜、人参	
	キャベツのおかか和え		削り節			なめこ、えのき茸、長葱、小松菜	
7火	高菜めし	牛乳	精白米、もち米、胡麻油	高菜漬け、長葱、根生姜	769 25.0		
	大平麺(タイピーエン)		豚肉、ナルト、うずら卵、イカ、エビ	春雨、胡麻油			
	きなこポテト		きな粉	さつま芋、きび砂糖、油			
8水	マーマレードチーズトースト	牛乳	クリームチーズ	マーマレード	732 29.8		
	白菜と鮭のクリーム煮		鮭、調理牛乳、生クリーム、粉チーズ	バター、小麦粉、油		白菜、玉葱、人参、ブロッコリー	
	ガーリックバジルポテト		じゃが芋、オリーブ油	にんにく、バジル			
9木	ハヤシライス	牛乳	豚肉	根生姜、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム	796 31.5		
	花野菜サラダ		ツナフレーク	三温糖、油		カリフラワー、ブロッコリー、キャベツ、人参	
	イタリアンスープ		鶏肉、卵、パルメザンチーズ	パン粉、油		人参、玉葱、キャベツ	
10金	ごはん	牛乳	精白米	ゆかり	758 36.5		
	ひじきのふりかけ		干ひじき			白炒り胡麻、三温糖	
	勝運カツ		カツオ、卵			小麦粉、パン粉、油	根生姜、にんにく
	五目汁		鶏肉、木綿豆腐、白味噌			人参、大根、ごぼう、小松菜、長葱	
みかん			みかん				
13	期末考査のため給食はありません						
14	期末考査のため給食はありません						
15水	高野豆腐のそぼろごはん	牛乳	鶏肉、凍り豆腐	精白米、米粒麦、三温糖、油	干し椎茸、人参、長葱		
	切干大根のポテトサラダ		ツナフレーク	じゃが芋、胡麻油	切干大根、人参、胡瓜、コーン		
	かきたま汁		木綿豆腐、卵	デンプン	人参、小松菜、長葱、干し椎茸		
16木	エビピラフ	牛乳	ムキエビ、ベーコン、鶏肉	精白米、バター、油	にんにく、人参、玉葱、コーン、青ピーマン		
	カボチャサラダ		ポークハム	じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ	カボチャ、人参、胡瓜、玉葱		
	めぐみちゃんメニュー(1-C)		豚肉		白菜、人参、大根、根生姜		
白菜と大根のあったかスープ							
17金	秋野菜のカレーライス	牛乳	鶏肉	精白米、米粒麦、さつま芋、小麦粉、バター、油	にんにく、根生姜、玉葱、人参、ごぼう、レンコン、フルーツチャツネ		
	切干大根と小松菜のサラダ		ポークハム	三温糖、胡麻油	切干大根、小松菜、人参、もやし、にんにく		
	アロエ入りヨーグルトあえ		ヨーグルト		りんご缶、みかん缶、アロエシロップ漬け		
20月	胡麻ごはん	牛乳	精白米、黒炒り胡麻	根生姜、白菜キムチ、白菜、ニラ、人参、長葱、干し椎茸	744 29.8		
	スンドゥブチゲ		豚肉、豆腐、赤味噌			三温糖、デンプン、胡麻油	
	チャブチェ		豚肉			春雨、白炒り胡麻、胡麻油	根生姜、青ピーマン、人参、もやし、にんにく
	お菓子な目玉焼き		粉寒天、カルピス			上白糖	桃缶
21火	黒胡麻きなこ揚げパン	牛乳	きな粉	コッペパン、油、三温糖、白胡麻、黒胡麻	659 19.2		
	大根の和風ポトフ		鶏肉、ウィンナー	じゃが芋		大根、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、しめじ	
	コールスローサラダ		ポークハム	三温糖、油		キャベツ、人参、コーン	
22水	担々麺	牛乳	豚肉、赤味噌、白味噌	蒸し中華麺、白炒り胡麻、練り胡麻、油	根生姜、にんにく、玉葱、人参、もやし、長葱		
	肉団子のもち米蒸し		豚肉	もち米、デンプン、胡麻油	玉葱、根生姜、長葱、干し椎茸		
	りんご				りんご		
24金	イワシの蒲焼丼	牛乳	イワシ	精白米、デンプン、三温糖、小麦粉、油	根生姜		
	味噌けんちん汁		木綿豆腐、白味噌	里芋、コンニャク	大根、人参、ごぼう、小松菜		
	みたらし団子			白玉団子、三温糖、デンプン			
27月	大根菜めし	牛乳	精白米、白炒り胡麻、胡麻油	大根菜	727 28.5		
	生揚げと野菜のみぞれ煮		鶏肉、生揚げ	三温糖、デンプン、油		玉葱、ごぼう、人参、小松菜、長葱、大根、干し椎茸、根生姜	
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ、ワカメ	三温糖、胡麻油		人参、胡瓜、キャベツ、長葱、根生姜	
	早香みかん					早香みかん	
28火	吹き寄せごはん	牛乳	鶏肉、油揚げ	精白米、もち米、さつま芋、ぎんなん、三温糖、油	本しめじ、人参、ごぼう		
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	上新粉、三温糖、デンプン、油	根生姜		
	すまし汁		木綿豆腐、かまぼこ		人参、えのき茸、長葱、小松菜		
29水	麻婆豆腐丼	牛乳	豆腐、豚肉、八丁味噌、赤味噌	精白米、米粒麦、三温糖、デンプン、胡麻油	にんにく、根生姜、人参、筍、干し椎茸、長葱		
	春雨サラダ		ポークハム	春雨、白炒り胡麻、三温糖、胡麻油	人参、キャベツ、もやし		
	中華風コーンスープ		卵、ポークハム	デンプン、油	コーン、玉葱		
30木	カレーうどん	牛乳	鶏肉	うどん、デンプン	長葱、玉葱、人参、小松菜、干し椎茸		
	ビーンズサラダ		ミックスビーンズ、ツナフレーク	三温糖、油	胡瓜、人参、キャベツ		
	チーズ蒸しパン		卵、調理牛乳、サイコロチーズ	小麦粉、三温糖、バター			

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士にお尋ねください。