

学校給食献立表

11月の給食目標「正しく配膳をしよう」



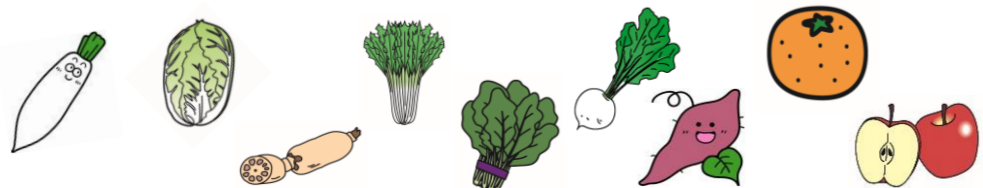
日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
1 (水)	ごはん	○	○			こめ			733 kcal
	さばのみそ煮				さば,あかみそ	さとう	しょうが	さけ	32.4 g
	三色きんぴら					いとこんにやく,さとう,しろごま,ごまあぶら	ごぼう,にんじん,パプリカ(き)	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	21.4 g
	キャベツのおすまし				さといも,うすあげ		キャベツ,にんじん,あおねぎ,しょうが	しょうゆ,しお,けずりぶし,だしこんぶ	2.8 g
2 (木)	ごはん	○	○			こめ			729 kcal
	とり肉のバジルやき				とりにく	オリーブあぶら	にんにく	しお,こしょう,しろワイン,バジルこ	35.2 g
	さっぱりポテトサラダ				ツナ	じゃがいも	きゅうり,にんじん,とうもろこし	しょうゆ,レモンかじゅう	23.3 g
	白菜と豆腐のみそ汁				とうふ,うすあげ,みそ		はくさい,にんじん,しめじ,あおねぎ	けずりぶし,だしこんぶ	2.7 g
6 (月)	ごはん	○	○			こめ			784 kcal
	豚肉のしょうがやき				ぶたにく	さとう,こめあぶら	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが	みりん,しょうゆ,さけ	35.3 g
	さつまいもの甘蜜かけ					さつまいも,こめあぶら,みずあめ,さとう		しお,しょうゆ	20.0 g
	かぶときのこのみそ汁				とうふ,みそ		なめこ,まいたけ,かぶ	けずりぶし,だしこんぶ	2.5 g
7 (火)	コッペパン	○	○			コッペパン			753 kcal
	チキン南蛮				とりにく	かたくりこ,なたねあぶら,さとう *エッグケアマヨネーズ(こぶくろ)		さけ,しお,こしょう,しょうゆ,りんごす	34.2 g
	ブロッコリーの塩ゆで					*たまごをつがっていないマヨネーズです。	ブロッコリー	しお	35.9 g
	ジュリエンスープ				ベーコン		キャベツ,にんじん,たまねぎ,ドライパセリ	とりがらスープ,しお,こしょう,しょうゆ,コンソメ,しろワイン	3.4 g
8 (水)	ごはん	○	○			こめ			750 kcal
	さんまのおろししょうゆかけ				さんま		だいこん	しお,しょうゆ,さけ,みりん	33.0 g
	五目豆煮				だいず,きざみこんぶ	くろざとう,さとう	れんこん,さんどまめ,にんじん	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん	20.7 g
	吉野仕立て汁				ぶたにく,うすあげ,とうふ	かたくりこ	だいこん,にんじん,ごぼう,みつば	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,しお	2.4 g
9 (木)	韓国のキムチキーマ	○	○			こめ			822 kcal
	カレーライス				ぎゅうミンチ,ぶたミンチ	こめあぶら	はくさいキムチ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,しょうが,マッシュルーム,とうもろこし,トマト	カレールウ,カレーこ,とんかつソース,トマトケチャップ,コンソメ,ブルーインビュール,ガラムマサラ	29.0 g
	大根サラダ				ツナ	ごまあぶら,さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	りんごす,しお,こしょう,しょうゆ	25.6 g
	パインゼリー					パインゼリー			2.8 g
10 (金)	ごはん	○	○			こめ			781 kcal
	関東煮				とりにく,がんもどき,ちくわ	じゃがいも,こんにやく,さとう	にんじん,だいこん	けずりぶし,だしこんぶ,しょうゆ,みりん,さけ	35.2 g
	うす揚げとキャベツの土佐酢あえ				うすあげ,いとかつお	さとう	キャベツ,こまつな,あおねぎ	す,しお,しょうゆ	22.5 g
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				2.5 g
13 (月)	ごはん	○	○			こめ			722 kcal
	白身魚のマヨネーズやき				カラスカレイ	*エッグケアマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,ドライパセリ	しお,こしょう	35.1 g
	キャベツのごま酢あえ					ごまあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,す,きぬねりごま	22.8 g
	★かきたま汁				とうふ,★たまご	かたくりこ	こまつな,にんじん,しめじ	けずりぶし,だしこんぶ,しお,しょうゆ	2.3 g
14 (火)	ごはん	○	○			こめ			794 kcal
	とり肉の塩こうじやき				とりにく			さけ,しおこうじ	33.3 g
	ECOな煮干しと切り干し大根のピリ辛炒め				にぼし	ごまあぶら,さとう	きりぼしだいこん,にんじん,こまつな	す,しょうゆ,トウバンジャン	22.7 g
	さつま芋と玉ねぎのみそ汁				あつあげ,わかめ,みそ	さつまいも	たまねぎ,にんじん,あおねぎ	にぼし,だしこんぶ	2.6 g
15 (水)	おさつパン	○	○			おさつパン			794 kcal
	ビーフシチュー				ぎゅうにく	じゃがいも,こめあぶら	たまねぎ,にんじん,ソテードオニオン,マッシュルーム,ブロッコリー	あかワイン,トマトケチャップ,マトビュール,とりがらスープ,デミグラスソース,しお,こしょう,ローレル,クスターソース,こめこハヤシルウ	29.7 g
									24.2 g
	キャベツとりんごのサラダ				さとう,こめあぶら		キャベツ,たまねぎ,りんご	す,しお	2.7 g

「★」は除去食対応献立です。

☆裏にも続きがあります。

日	献立名	牛乳	はし	スプーン	赤	黄	緑	調味料	エネルギー
					血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える		たんぱく質
16 (木)	ごはん	○	○	○		こめ			730 kcal
	みそチゲ				やき豆腐、ぶたにく、みそ	じゃがいも、こめあぶら	はくさい、はくさいキムチ、だいこん、にんじん、にら	とりがらスープ、みりん、さけ、しょうゆ	29.5 g
	春雨の中華サラダ				ロースハム	しろごま、さとう、ごまあぶら、はるさめ	きゅうり、にんじん	す、しょうゆ、ねりからし	19.0 g
	セレクトデザート				くりのムース(102キロカロリー) かにくいりフルーツゼリー(43キロカロリー) ←好きなデザートをどちらかひとつ選びます。				2.6 g
17 (金)	ごはん、いくのしえんあじつけのり	○	○	○	いくのしえんあじつけのり	こめ			827 kcal
	豚肉とれんこんの甘辛炒め				ぶたにく	こめあぶら、かたくりこ	れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、さけ	36.2 g
	フライドポテト					フレンチフライポテト、なたねあぶら		しお	24.3 g
	白菜そぼろ汁				とりミンチ	かたくりこ	はくさい、にんじん、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお、みりん	2.4 g
20 (月)	とりごぼう まぜごはん	○	○	○	とりミンチ、まめプラス、こうや豆腐、きざみこんぶ	こめ			836 kcal
	キャベツミンチカツ				キャベツミンチカツ	なたねあぶら		けずりぶし、だしこんぶ、さけ、しょうゆ、しお	34.6 g
	わかめと水菜のすまし汁				うすあげ、わかめ	かたくりこ	みずな、しめじ、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、しお	2.6 g
21 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			733 kcal
	ホイコーロー				ぶたにく、あかみそ	さとう、ごまあぶら	ピーマン、パプリカ(き)、たまねぎ、キャベツ、にんにく、しょうが	しお、テンメンジャン、オイスターソース、トウバンジャン	30.5 g
	やきじゃが					じゃがいも、オリーブあぶら	ドライパセリ	しお	21.0 g
	中華スープ				ベーコン	ごまあぶら		たまねぎ、はくさい、にんじん、ほししいたけ、にら	しお、こしょう、しょうゆ、とりがらスープ、ちゅうかだし
22 (水)	ごはん(少量なめ)、ふりかけ	○	○	○		こめ			734 kcal
	あんかけうどん				うどん		はくさい、こまつな、にんじん、あおねぎ、しょうが	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん	34.1 g
	牛肉入りきんぴら				とりにく、うすあげ	かたくりこ		けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん	20.5 g
24 (金)	ごはん	○	○	○		こめ			799 kcal
	さけのしょうゆだれかけ				さけ	かたくりこ、さとう	しょうが	しお、しょうゆ、さけ、みりん	34.3 g
	ECOな煮干しと切り干し大根の炒め煮				うすあげ、にぼし	さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、にんじん、さんどまめ	にぼし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	22.8 g
	豚汁				ぶたにく、みそ	こんにやく、さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、あおねぎ	にぼし、だしこんぶ	2.7 g
27 (月)	メロンパン	○	○	○		メロンパン			797 kcal
	とり肉のパプリカ風味やき				とりにく			しお、こしょう、しろワイン、しょうゆ、パプリカ、ガーリック	38.1 g
	キャベツソテー					オリーブあぶら	キャベツ、にんじん	しお、こしょう	31.8 g
	ポークビーンズ				ぶたにく、だいず、ひよこめ	こめあぶら、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、さんどまめ、トマト	しお、こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン、とりがらスープ	3.0 g
28 (火)	ごはん	○	○	○		こめ			784 kcal
	チャプチェ				ぎゅうにく	はるさめ、こめあぶら、ごまあぶら、さとう	にら、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しょうが	さけ、しょうゆ、しお、コチジャン	30.0 g
	白菜と大根のスープ				ぶたにく	かたくりこ、ごまあぶら	だいこん、にんじん、はくさい、あおねぎ	しお、こしょう、しょうゆ、ちゅうかだし、とりがらスープ	22.5 g
みかん			みかん		1.9 g				
29 (水)	ごはん、いくのしえんあじつけのり	○	○	○	いくのしえんあじつけのり	こめ			723 kcal
	さわらの塩こうじやき				さわら			しおこうじ、さけ	35.0 g
	れんこんのきんぴら				しろごま、ごまあぶら、さとう	れんこん、にんじん	けずりぶし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、さけ	17.4 g	
じゃが芋とほうれん草のみそ汁	とうふ、わかめ、みそ	じゃがいも	だいこん、にんじん、ほうれんそう、あおねぎ	けずりぶし、だしこんぶ	2.3 g				
30 (木)	ごはん、ミニりんごゼリー	○	○	○		こめ、ミニりんごゼリー			800 kcal
	八宝菜				ぶたにく	こめあぶら、ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、ほししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、しお、こしょう、ちゅうかだし	33.3 g
	ちくわのいそべ揚げ				ちくわ、あおりの	じょうしんこ、なたねあぶら		しお	22.2 g
									3.1 g

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱく質・しじつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1~3年はその約7割の量、小学部4~6年は約8割の量となっています。
 * 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。 * 16日(木)の栄養価は「セレクトデザート」を除いた数字となっています。



11月頃が旬のたべもの
 だいこん、はくさい、れんこん、みずな、ほうれんそう
 かぶ、さつまいも、みかん、りんご、かき など