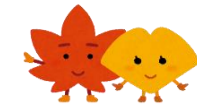


学校給食献立表



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 (金)	おさつパン					おさつパン			832 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, ソテッドオニオン, 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, トマトピューレ, とりがらスープ, こめこデミグラスソース, しお, こしょう, ローレル, ウスターソース, こめこハヤシルウ	31.6 g
	コールスローサラダ				ハム	さとう, オリーブあぶら	キャベツ, にんじん, とうもろこし	りんごす, しお, こしょう, しょうゆ	27.0 g
5 (火)	ごはん					こめ			727 kcal
	とり肉の梅みそやき	○	○	○	とりにく, みそ	さとう, ごま		しょうゆ, ばいにく, みりん	33.8 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	22.6 g
白菜と豆腐のすまし汁				とうふ, うすあげ	かたくりこ	はくさい, にんじん, えのき, あおねぎ	けずりぶし, だしこんぶ, しお, しょうゆ	2.8 g	
6 (水)	ごはん, ミニりんごゼリー					こめ, ミニりんごゼリー			862 kcal
	豚じゃが	○	○	○	ぶたにく, あつあげ	じゃがいも, いとこんにやく, さとう, こめあぶら	たまねぎ, にんじん, さんどまめ	みりん, しょうゆ, だしこんぶ, けずりぶし	35.7 g
	ちくわのいそべ揚げ				ちくわ, あおのり	じょうしんこ, なたねあぶら		しお	23.0 g
7 (木)	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			754 kcal
	さわらのごまだれ焼き	○	○	○	さわら	ねりごま, さとう	しょうが	さけ, しょうゆ	35.6 g
	五目豆煮				だいず, とりにく, きざみこんぶ	さとう	れんこん, さんどまめ, にんじん	かつおだし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん, さけ	21.8 g
じゃが芋とこまつ菜のみそ汁				うすあげ, わかめ, こうじみそ	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, こまつな	かつおだし, だしこんぶ	3.1 g	
8 (金)	ごはん(量少なめ)					こめ			801 kcal
	あんかけうどん	○	○	○	とりにく, うすあげ	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	35.4 g
	牛肉入りきんぴら				ぎゅうにく	こんにやく, しろごま, さとう, ごまあぶら	ごぼう, にんじん, さんどまめ	けずりぶし, だしこんぶ, しょうゆ, みりん	24.8 g
11 (月)	ごはん					こめ			732 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, にはら	しお, こしょう, しょうゆ, とりがらスープ, ちゅうかだし	2.4 g	
12 (火)	とりごぼうまぜごはん	○	○	○	とりミンチ, まめプラス, こうやどろふ, きざみこんぶ	さとう, こめあぶら	ほししいたけ, にんじん, ごぼう	かつおぶし, だしこんぶ, さけ, しょうゆ, しお	818 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			31.3 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	かつおだし, だしこんぶ, しょうゆ, しお	30.5 g
13 (水)	ごはん					こめ			732 kcal
	さばのみそ煮	○	○	○	さば, あかみそ	さとう	しょうが	さけ	32.6 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				うすあげ	さといも	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	
14 (木)	ごはん					こめ			762 kcal
	麻婆豆腐	○	○	○	とうふ, ぶたミンチ, みそ	こめあぶら, ごまあぶら, さとう, かたくりこ	しょうが, にんにく, たまねぎ, ほししいたけ, にはら, たけのこ	さけ, しお, しょうゆ, とりがらスープ	30.3 g
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン, ごまあぶら	はくさい, にんじん, ほししいたけ, ねぎ	とりがらスープ, ちゅうかだし, しお, こしょう, しょうゆ	22.9 g
フルーツゼリー					フルーツゼリー			2.4 g	
15 (金)	コッペパン					コッペパン			781 kcal
	とり肉のハニーマスタード焼き	○	○	○	とりにく	オリーブあぶら	たまねぎ, にんにく, ピーマン	ワイン, しお, しょうゆ, はちみつ, つぶマスタード	32.3 g
	ミネストローネ				ベーコン	じゃがいも, オリーブあぶら, さとう	キャベツ, にんじん, たまねぎ, セロリ, にんにく, トマトかん	ケチャップ, ワイン, しお, こしょう, みりん, しょうゆ, とりがらスープ	32.2 g
いちごジャム					いちごジャム			3.1 g	

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	あか 赤 ちくちく 血や肉になる	き 黄 ねつ ちから もと 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ ちようし ととの 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー たんぱくしつ しつ 食塩相当量
18 (月)	ごはん	○	○			こめ			757 kcal
	いくのしえんあじつけのり				いくのしえんあじつけのり				36.6 g
	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	19.6 g
	あつあげとろみじる				とりにく,あつあげ	かたくりこ	だいこん,にんじん,れんこん, えのき,こまつな	けずりぶし,だしこんぶ, しょうゆ,しお,みりん	2.0 g
19 (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,とりがらすープ	23.5 g
みかん			みかん 			1.9 g			
20 (水)	ごはん	○	○			こめ			781 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	20.8 g
かぶときのこのみそ汁	とうふ,こうじみそ		なめこ,まいたけ,かぶ	けずりぶし,だしこんぶ	2.5 g				
21 (木)	ごはん	○	○			こめ			762 kcal
	ぶりのしょうゆだれかけ				ぶり	かたくりこ,さとう	しょうが 	しお,しょうゆ,さけ,みりん	35.4 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	さとう,こめあぶら	きりぼしだいこん,にんじん, さんどまめ	けずりぶし,だしこんぶ, みりん,しょうゆ	24.3 g
雷汁	とうふ,こうじみそ		だいこん,にんじん,ごぼう,あ おねぎ	だしこんぶ,けずりぶし	2.7 g				
22 (金)	メロンパン	○	○			メロンパン 			789 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	37.4 g
	キャベツとにんじんのソテー					オリーブあぶら	キャベツ,にんじん	しお,こしょう	31.6 g
	ポークビーンズ				ぶたにく,だいず,ひよこまめ	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,トマトかん	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, とりがらすープ	2.9 g
25 (月)	ごもくちらし(きざみのり)	○	○			こめ			734 kcal
	セルフ ませ ごはん				ちくわ,ちりめんじゃこ,うすあ げ,こうやどうふ	こめ,さとう	ほししいたけ,たけのこ,れん こん,にんじん,さんどまめ	さけ,しょうゆ,しお,すだ しこんぶ,けずりぶし	29.8 g
	さわにわん				ぶたにく,とうふ	かたくりこ	きりぼしだいこん,にんじん, ごぼう,みつば,ほししいた け	しお,しょうゆ,だしこん ぶ,けずりぶし	18.1 g
豆乳プリン	とうにゅうプリン				2.7 g				
26 (火)	ごはん	○	○			こめ			738 kcal
	白身魚の甘酢あん				ホキ	かたくりこ,さとう,なたねあぶ ら,こめあぶら	たまねぎ,こまつな,にんじん, しめじ	だしこんぶ,けずりぶし, す,さけ,みりん,しょうゆ	30.0 g
	野菜たっぷり春雨汁				とりにく	はるさめ,じゃがいも	はくさい,にんじん	さけ,みりん,しょうゆ,しお, だしこんぶ,けずりぶし	18.2 g
こんぶとほんのりお抹茶ふりかけ	こんぶとほんのりおまっचा ふりかけ		 		2.3 g				
27 (水)	ごはん	○	○						741 kcal
	大根の味噌煮				とりにく,あつあげ,みそ	さとう,かたくりこ 	だいこん,さんどまめ	だしこんぶ,けずりぶし,ゆ ずかじゅう,しょうゆ,みりん	35.1 g
	白菜汁				ぶたにく		はくさい,にんじん,しょうが	だしこんぶ,けずりぶし, さけ,みりん,しょうゆ,し お	20.7 g
手作り青菜のふりかけ	ちりめんじゃこ	しろごま,ごまあぶら	こまつな 	しお,しょうゆ,みりん	3.2 g				
28 (木)	ハニーバンズ	○	○			ハニーバンズ			733 kcal
	チキンソテー (トマトソース)				とりにく	オリーブあぶら,さとう	たまねぎ,にんにく,トマトか ん,にんじん 	しお,ワイン,しお,こしょ う,ウスターソース,ケ チャップ	34.2 g
	ぎゅう肉のポトフ				ぎゅうにく	じゃがいも 	たまねぎ,だいこん,にんじん, キャベツ,ブロッコリー,セロリ	ワイン,みりん,とりがら スープ,しお	28.3 g 2.5 g
29 (金)	ひよこ豆のキーマカレー	○	○			こめ		コンソメ,カレールウ(ア レルゲンフリー),カレー粉,ブ ルーンピューレ,ケチャッ プ,とんかつソース,ガラム マサラ	832 kcal
	大根サラダ				ぶたミンチ,ぎゅうミンチ,ひよ こまめ	こめあぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュ ルーム,ピーマン,とうもろこ し,トマトかん,にんにく,しょう が	29.4 g	
	ミルメーク				ツナ	さとう,ごまあぶら 	だいこん,きゅうり,にんじん	しお,こしょう,しょうゆ,り んごす	25.6 g
				ミルメーク 				2.8 g	

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・しつ・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。



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