



令和6年度11月献立表

日	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 小 エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	【石川県の献立】				622 kcal
	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	522 kcal
	治部煮(石川県)	141(113) kcal	鶏もも肉、清酒、淡口しょうゆ、かたくり粉、さいとも、にんじん、たけのこ水煮、三度豆、おつゆふ、こんぶ、かつお節、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	治部煮(石川県)	23.2 g
	小松菜のじゃこ和え	46(37) kcal	こまつな、にんじん、りよくとろもやし、しらす、淡口しょうゆ、三温糖、りんご酢、ごま油	小松菜のじゃこ和え	13.6 g
	牛乳	126 kcal	1本		
5 火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	661 kcal
	鱈の塩焼き	68 kcal	あじ、食塩、清酒	鱈の塩焼き	574 kcal
	小松菜の煮びたし	168(134) kcal	こまつな、厚揚げ、さいとも、にんじん、ぶなしめじ、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、食塩、淡口しょうゆ、水	小松菜の煮びたし	32.0 g
	牛乳	126 kcal	1本		18.1 g
6 水	豚丼	451(360) kcal	金賞健康米、豚もも肉、しょうが、なたね油、玉葱、にんじん、干し椎茸、濃口しょうゆ、清酒、三温糖、かたくり粉、水	おかゆ 豚丼の具	646 kcal
	根菜サラダ	69(55) kcal	だいこん、にんじん、ごぼう、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、りんご酢、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、オリーブ油	根菜サラダ	541 kcal
	牛乳	126 kcal	1本		27.4 g
					19.2 g
7 木	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	742 kcal
	鶏と里芋のみそ煮	175(140) kcal	鶏もも肉、清酒、食塩、なたね油、さいとも、にんじん、厚揚げ、板こんにやく、干し椎茸、こんぶ、かつお節、淡口しょうゆ、三温糖、麦みそ、白みそ、かたくり粉、水	鶏と里芋のみそ煮	631 kcal
	ほうれん草のツナ和え	63(50) kcal	ほうれん草、りよくとろもやし、スイートコーン水煮、ツナ油漬け、淡口しょうゆ、りんご酢、三温糖、食塩、こしょう、オリーブ油	ほうれん草のツナ和え	25.8 g
	コアコアいちご	69 kcal	1個	コアコアいちご	20 g
	牛乳	126 kcal	1本		
8 金	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	615 kcal
	ホキのケチャップがけ	137 kcal	ホキ、こしょう、かたくり粉、なたね油、ケチャップ、トマトピューレ、濃厚ソース、三温糖、ワイン風調味料(赤)、水	ホキのケチャップがけ	510 kcal
	豚肉ポトフ	79(63) kcal	豚もも肉、じゃがいも、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、コンソメ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	豚肉ポトフ	30.1 g
	牛乳	126 kcal	1本		21 g
11 月	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	742 kcal
	キーマカレー	245(196) kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、しょうが、にんにく、食塩、こしょう、ワイン風調味料(赤)、なたね油、玉葱、にんじん、セロリー、トマト水煮、濃厚ソース、カレールウ、カレー粉、コンソメ、鳥がらだし、りんごピューレ、淡口しょうゆ、水	キーマカレー	613 kcal
	カラフルサラダ	56(45) kcal	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、スイートコーン水煮、りんご酢、淡口しょうゆ、三温糖、食塩、オリーブ油、こしょう	カラフルサラダ	22 g
	牛乳	126 kcal	1本		25.9 g
12 火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	678 kcal
	豚肉の生姜焼き	152(122) kcal	豚もも肉、玉葱、なたね油、しょうが、清酒、濃口しょうゆ、三温糖、みりん	豚肉の生姜焼き	567 kcal
	白菜の煮物	91(73) kcal	はくさい、にんじん、さいとも、薄揚げ、干し椎茸、こんぶ、かつお節、食塩、みりん、三温糖、淡口しょうゆ、かたくり粉、水	白菜の煮物	29.3 g
	牛乳	126 kcal	1本		18.3 g
13 水	コッペパン	276(184) kcal	1個(小学部:小、中学部・高等部:大)	パン粥	736 kcal
	鶏のマスタード焼き	171 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、にんにく、濃口しょうゆ、はちみつ、マスタード	鶏のマスタード焼き	616 kcal
	野菜の米粉シチュー	142(114) kcal	じゃがいも、にんじん、玉葱、マッシュルーム水煮、ブロccoli、なたね油、いんげん豆ペースト、上新粉、有塩バター、牛乳、コンソメ、鳥がらだし、食塩、こしょう、脱脂粉乳、水	野菜の米粉シチュー	35.9 g
	あんずジャム	21 kcal	1個	あんずジャム	28.7 g
	牛乳	126 kcal	1本		
14 木	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	670 kcal
	赤魚の西京焼き	85 kcal	赤魚、食塩、白みそ、みりん、清酒	赤魚の西京焼き	577 kcal
	筑前煮	150(120) kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、なたね油、だいこん、にんじん、れんこん、たけのこ水煮、三度豆、板こんにやく、干し椎茸、こんぶ、かつお節、みりん、三温糖、濃口しょうゆ、水	筑前煮	29.9 g
	牛乳	126 kcal	1本		16.6 g
15 金	【高等部2年生お楽しみ献立】				843 kcal
	たけのこごはん	305(244) kcal	金賞健康米、たけのこ水煮、にんじん、淡口しょうゆ、みりん、清酒、食塩、なたね油	おかゆ たけのこごはんの具	762 kcal
	豚汁	100(80) kcal	豚もも肉、だいこん、にんじん、玉葱、板こんにやく、なたね油、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	豚汁	27.6 g
	手作りハンバーグ	171 kcal	牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、豆乳、パン粉、食塩、こしょう、ナツメグ	手作りハンバーグ	22.5 g
	トマトケチャップ(個包装)	10 kcal	1袋	トマトケチャップ(個包装)	
	こだわり極みプリン	165 kcal	1個	こだわり極みプリン	
	りんごジュース	92 kcal	1本	りんごジュース	

	献立名	料理別 エネルギー	原材料	段階食	中・高 エネルギー 小 エネルギー たんぱく質 脂質
18月	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	762 kcal
	鶏のから揚げ	242 kcal	鶏もも肉、濃口しょうゆ、食塩、しょうが、にんにく、清酒、かたくり粉、上新粉、なたね油	鶏のから揚げ	682 kcal
	中華スープ	85(68) kcal	りょくとうもやし、玉葱、にんじん、にら、厚揚げ、鳥がらだし、固形中華スープ、淡口しょうゆ、みりん、ごま油、かたくり粉、食塩、こしょう、水	中華スープ	27.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		29 g
19火	コッペパン	184 kcal	1個(全学部:小)	パン粥	624 kcal
	きのこスパゲティ	191(153) kcal	スパゲッティ・マカロニ、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム水煮、青ピーマン、オリーブ油、コンソメ、淡口しょうゆ、食塩、ワイン風調味料(白)、みりん、こしょう	きのこスパゲティ	561 kcal
	冬野菜ミネストローネ	123(98) kcal	ポークチキンミートボール、にんじん、玉葱、かぶ、トマト水煮、ケチャップ、コンソメ、鳥がらだし、ワイン風調味料(赤)、三温糖、食塩、こしょう、オリーブ油、水	冬野菜ミネストローネ	24.5 g
	牛乳	126 kcal	1本		19.1 g
20水	秋の味覚ごはん	317(254) kcal	金賞健康米、もち米、栗、薄揚げ、にんじん、ぶなしめじ、淡口しょうゆ、みりん、清酒、食塩	おかゆ 秋の味覚ごはんの具	624 kcal
	ほっけの幽庵焼き	106 kcal	ほっけ、清酒、食塩、ゆず果汁、淡口しょうゆ、清酒、みりん、三温糖、水、かたくり粉	ほっけの幽庵焼き	546 kcal
	根菜のみそ汁	75(60) kcal	ごぼう、にんじん、だいこん、じゃがいも、青ねぎ、こんぶ、かつお節、麦みそ、水	根菜のみそ汁	29.3 g
	牛乳	126 kcal	1本		13.6 g
21木	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	674 kcal
	厚揚げの中華煮	116(93) kcal	しょうが、食塩、なたね油、厚揚げ、テンゲン菜、にんじん、玉葱、固形中華スープ、鳥がらだし、濃口しょうゆ、みりん、かたくり粉、ごま油、水	厚揚げの中華煮	563 kcal
	春雨の酢の物	123(98) kcal	緑豆はるさめ、ツナ油漬け、きゅうり、にんじん、ごま、りんご酢、三温糖、淡口しょうゆ、ごま油、清酒	春雨の酢の物	17.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		20.1 g
22金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	716 kcal
	鶏のみそマヨ焼き	225 kcal	鶏もも肉、食塩、清酒、エッグケア、みそ、三温糖、ごま、清酒	鶏のみそマヨ焼き	642 kcal
	冬野菜スープ	56(45) kcal	さつまいも、かぶ、白ねぎ、にんじん、プロックリー、ぶなしめじ、オリーブ油、コンソメ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	冬野菜スープ	25.2 g
	牛乳	126 kcal	1本		28.2 g
25月	【ロシアの献立】				648 kcal
	コッペパン	276(184) kcal	金賞健康米	パン粥	497 kcal
	ビーフストロガノフ	242(194) kcal	和牛もも肉、食塩、こしょう、ワイン風調味料(赤)、なたね油、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム水煮、ぶなしめじ、パセリ、薄力粉、パプリカパウダー、トマトピューレ、ケチャップ、デミグラスソース、生クリーム、脱脂粉乳、コンソメ、鳥がらだし、水	ビーフストロガノフ	28.2 g
	ロシア風ポテトサラダ	55(44) kcal	じゃがいも、にんじん、玉葱、食塩、こしょう、コンソメ、レモン果汁、スイートピクルス	ロシア風ポテトサラダ	18.2 g
	ジョアプレーン	75 kcal	1本	ジョアプレーン	
26火	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	758 kcal
	鯖の梅煮	171(137) kcal	さば、しょうが、白ねぎ、うめぼし、こんぶ、中ざら糖、濃口しょうゆ、清酒、水	鯖の梅煮	631 kcal
	豚肉のかす汁	152(122) kcal	豚もも肉、なたね油、清酒、だいこん、にんじん、じゃがいも、白ねぎ、酒粕、みそ、白みそ、こんぶ、かつお節、淡口しょうゆ、水	豚肉のかす汁	34.8 g
	牛乳	126 kcal	1本		23.3 g
27水	【中学1年生お楽しみ献立】				867 kcal
	ツナピラフ	368(294) kcal	金賞健康米、大麦、コンソメ、なたね油、ワイン風調味料(白)、ツナ油漬け、玉葱、にんじん、青ピーマン、食塩、こしょう、淡口しょうゆ、有塩バター	おかゆ ツナピラフの具	775 kcal
	鶏のフレーク焼き	242 kcal	鶏もも肉、食塩、こしょう、エッグケア、りんご酢、パン粉、コーンフレーク	鶏のフレーク焼き	34.4 g
	ウインナーポトフ	92(74) kcal	ウインナー、じゃがいも、にんじん、玉葱、キャベツ、セロリー、コンソメ、鳥がらだし、みりん、淡口しょうゆ、食塩、こしょう、水	ウインナーポトフ	39.9 g
	りんごゼリー	39 kcal	1個	りんごゼリー	
28木	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	678 kcal
	マーボー茄子	178(142) kcal	なす、豚ひき肉、なたね油、しょうが、食塩、こしょう、たけのこ水煮、玉葱、にら、緑豆はるさめ、鳥がらだし、固形中華スープ、三温糖、赤だしみそ、テンメンジャン、かたくり粉、みりん、水	マーボー茄子	567 kcal
	切干大根の中華和え	66(53) kcal	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、ハム、濃口しょうゆ、三温糖、玉葱、りんご酢、ごま油、ごま	切干大根の中華和え	21.4 g
	牛乳	126 kcal	1本		18 g
29金	ごはん	308(246) kcal	金賞健康米	おかゆ	678 kcal
	豚肉きんぴら炒め	148(118) kcal	豚もも肉、ごぼう、つきこんにやく、にんじん、食塩、こしょう、ごま油、濃口しょうゆ、三温糖、清酒、みりん、ごま	豚肉のきんぴら炒め	566 kcal
	さつま芋のみそ汁	95(76) kcal	さつまいも、だいこん、にんじん、白ねぎ、麦みそ、こんぶ、かつお節、水	さつま芋のみそ汁	23.4 g
	牛乳	126 kcal	1本		14.6 g