



11月給食献立表

	こんだて 献立	からだ をつくる たもの 食べ物	ちから のもとになる たもの 食べ物	からだ の調子 を整える たもの 食べ物	おも な調味料
ついで 1日 (金)	むぎ ごはん チキンカツ ごぼうのごまドレサラダ 豚肉とセロリのスープ 牛乳	とりにく 鶏肉 豚肉・鶏がらスープ 牛乳	おしむぎ 押し麦・はい芽米 こむぎこ 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ・砂糖・ごま	ごぼう・にんじん・枝豆 セロリ・玉ねぎ・大根	しお 塩・こしょう しょうゆ 醤油・酢 コンソメ・しょうゆ・しお 塩

えいようか
栄養価 エネルギー：763kcal たんぱく質：29.4g 脂質：30.0g

よつか
4日
(月)

振替休日でお休みです

文化の日

いつか 5日 (火)	くるみパン サーモンのレモンバター きのこのオリーブオイル炒め ミネストローネ 牛乳	サーモン 豚肉 ベーコン・鶏がらスープ 牛乳	くるみパン こむぎこ 小麦粉・バター オリーブオイル じゃがいも・マカロニ・ミックスビーンズ・砂糖	レモン果汁 しめじ・エリンギ・舞茸・玉ねぎ・コーン にんじん・玉ねぎ・セロリ・トマト缶・にんにく	しお 塩・こしょう しお 塩・こしょう・コンソメ ケチャップ・コンソメ
------------------	--	---------------------------------	---	--	---

えいようか
栄養価 エネルギー：728kcal たんぱく質：33.2g 脂質：24.5g

むいか 6日 (水)	ごはん 鶏の柚庵焼き ひじきの煮物 和風春雨スープ 牛乳	とりにく 鶏肉 ひじき・油揚げ・こんぶ・かつおだし こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 さとう 砂糖 はるさめ 春雨	ゆず 柚子 にんじん・枝豆・コーン 小松菜・ごぼう・半しじみ・にんじん・白ねぎ	しょうゆ 醤油・みりん・酒 しょうゆ 醤油 しょうゆ 醤油・みりん・しお 塩
------------------	--	--	---------------------------------	--	--

えいようか
栄養価 エネルギー：647kcal たんぱく質：26.8g 脂質：19.8g

なつか 7日 (木)	豚みそキムチ丼 たまごスープ やさいゼリー 牛乳	豚肉・鶏がらスープ たまご・鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 かたくりこ 片栗粉 やさいゼリー	玉ねぎ・キムチ・白菜・もやし・にんにく・しょうが ほうれん草・にんじん・玉ねぎ	コチュジャン・鶏がら 鶏がら・しょうゆ・みりん
------------------	-----------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--	----------------------------

えいようか
栄養価 エネルギー：687kcal たんぱく質：30.1g 脂質：20.6g

ようか 8日 (金)	きのこごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 手まり麩のお吸い物 牛乳	とりにく 鶏肉 さば 豆腐・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 さとう 砂糖 しらたき・砂糖・油・ごま油 手まり麩	しめじ・舞茸・にんじん しょうが ごぼう・にんじん 大根・にんじん・小松菜	しお 塩・しょうゆ・みりん しょうゆ 醤油・みりん しょうゆ 醤油・酒・みりん しょうゆ 醤油・しお 塩
------------------	--	--	--	--	--

えいようか
栄養価 エネルギー：603kcal たんぱく質：27.1g 脂質：19.8g

とおか
10日
(日)

西フェスの日は給食はありません

11日
(月)

西フェスの代休でお休みです

にち 12日 (火)	黒糖パン コーンフレークチキン きゃべつとツナの炒め物 しめじのミルクスープ オレンジジョア	とりにく 鶏肉 ツナ 牛乳・ベーコン・鶏がらスープ オレンジジョア	黒糖パン コーンフレーク・小麦粉・油 油	きゃべつ・玉ねぎ・にんじん 玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー	しお 塩・こしょう コンソメ・しお 塩・こしょう コンソメ・しお 塩・こしょう
------------------	--	---	----------------------------	---------------------------------	--

えいようか
栄養価 エネルギー：777kcal たんぱく質：33.1g 脂質：32.9g

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。
 小学部4～6年生の栄養価を記載しています。
 マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。



11月給食献立表



献立	からだをつくる食べ物	ちからのもとになる食べ物	からだの調子を整える食べ物	おもな調味料
13日 ごはん 赤魚の照り焼き 切り干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 牛乳	赤魚 油揚げ・こんぶ・かつおだし こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 さとう・かたくりこ 砂糖・片栗粉 あぶら さとう 油・砂糖	きりぼだいこん 切干大根・にんじん・干し椎茸 かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ 味噌
栄養価 エネルギー：609kcal たんぱく質：27.5g 脂質：14.1g				
14日 秋のカレーライス 小坂さんのきゃべつのサラダ りんごヨーグルト 牛乳	とり肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	はい芽米・さつまいも・油・ルウ さとう・あぶら 砂糖・油	たまご 玉ねぎ・しめじ・にんじん きゃべつ・にんじん・コーン	ガラムマサラ・味噌 りんご酢・塩・こしょう
栄養価 エネルギー：758kcal たんぱく質：25.8g 脂質：24.7g				
15日 ごはん たらきのこバター醤油焼き ポテトサラダ わかめの味噌汁 牛乳	たら わかめ・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 バター じゃがいも・油・マヨネーズ 小麦粉	まいたけ・エリンギ・しめじ にんじん・玉ねぎ・コーン・枝豆 にんじん・玉ねぎ・大根・ねぎ	しょうゆ・酒・塩 塩・こしょう 味噌
栄養価 エネルギー：636kcal たんぱく質：28.3g 脂質：18.8g				
18日 ごはん ししゃものフリッター パプリカサラダ 豆乳マカロニスープ 牛乳	ししゃも ツナ ベーコン・豆乳・鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 こむぎこ・あぶら 小麦粉・油 はちみつ・オリーブオイル マカロニ	パプリカ・ブロッコリー・レモン果汁・パジル きゃべつ・にんじん・しめじ	ベーキングパウダー 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
栄養価 エネルギー：690kcal たんぱく質：26.3g 脂質：23.9g				
19日 ごはん 豚肉のジンギスカン風炒め いももち 石狩汁 牛乳	豚肉 さけ・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 はちみつ・油 じゃがいも・かたくりこ 片栗粉・さとう 砂糖	ピーマン・にんじん・もやし・玉ねぎ にんにく・しょうが・りんごピューレ にんじん・玉ねぎ・きゃべつ・大根・ねぎ	塩・こしょう・酒 しょうゆ・酒 しょうゆ 味噌
栄養価 エネルギー：672kcal たんぱく質：29.2g 脂質：18.8g				
20日 ごはん 白身魚のチリソース もやしの中華和え わんたんスープ 牛乳	ホキ・鶏がらスープ 豚肉・豆腐・鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 あぶら さとう 油・砂糖・片栗粉 ねりごま・ごま・油 しゅうまいの皮・油・片栗粉	たまご 玉ねぎ・にんにく もやし・にんじん・にら チンゲン菜・大根・にんじん	とうぼんじやん 豆板醤・ケチャップ とりがら・ラー油・酢 とりがら・みりん・塩
栄養価 エネルギー：627kcal たんぱく質：29.2g 脂質：17.1g				
21日 枝豆ひじきごはん 鶏の醤油糀焼き 小松菜の煮浸し 大根の味噌汁 牛乳	ひじき・こんぶ・かつおだし とり肉 油揚げ・こんぶ・かつおだし わかめ・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米・砂糖	えだまめ 枝豆 小松菜・もやし・にんじん 大根・にんじん・しめじ・白ねぎ	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ糀 しょうゆ・酒・みりん 味噌
栄養価 エネルギー：619kcal たんぱく質：29.0g 脂質：21.3g				
22日 アップルパン サーモングラタン 小松菜のソテー 豚はらとぎのこのスープ 飲むヨーグルト	サーモン・牛乳・チーズ ベーコン 豚肉・鶏がらスープ 飲むヨーグルト	アップルパン マカロニ・小麦粉・バター あぶら 油	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム 小松菜・玉ねぎ・にんにく しめじ・えのき・エリンギ・玉ねぎ・ねぎ	コンソメ・塩・こしょう 塩・こしょう・コンソメ コンソメ・塩・しょうゆ
栄養価 エネルギー：724kcal たんぱく質：27.5g 脂質：21.5g				

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。

小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。



11月給食献立表



	こんだて 献立	からだ をつくる 食べ物	ちから のもとになる 食べ物	からだ の調子 を整える 食べ物	おも な調味料
25日 (月)	ごはん カレーの塩焼き 治部煮 豚汁 ヨーグルト 牛乳	カレー 鶏肉・こんぶ・かつおだし 豚肉・豆腐・こんぶ・かつおだし ヨーグルト 牛乳	はい芽米 生麩・砂糖・片栗粉 こんにゃく	小松菜・にんじん・干し椎茸 ごぼう・にんじん・大根・白ねぎ	しお塩 わさび・醤油・みりん みそ味噌
栄養価	エネルギー：648kcal たんぱく質：35.8g 脂質：14.2g				
26日 (火)	ごはん 鶏の柚子味噌ソース 小松菜の和風炒め のっぺい汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐・こんぶ・かつおだし 牛乳	はい芽米 オリーブオイル ごま油 長いも・こんにゃく・片栗粉	ゆず 小松菜・にんじん 大根・にんじん・干し椎茸・ねぎ	みそ味噌・柚子こしょう 醤油・塩・こしょう 醤油・酒・塩
栄養価	エネルギー：626kcal たんぱく質：27.6g 脂質：21.5g				
27日 (水)	コッペパン 白身魚のフライ きゃべつとマカロニのソテー 小松菜のスープ 牛乳	ホキ ツナ ベーコン・鶏がらスープ 牛乳	コッペパン 小麦粉・パン粉・油 マカロニ・油 じゃがいも	きゃべつ・にんじん・コーン 小松菜・たまねぎ・大根	ウスター・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
栄養価	エネルギー：677kcal たんぱく質：31.5g 脂質：22.0g				
28日 (木)	ごはん 手作りしゅうまい チンゲン菜のオイスター炒め 酸辣湯 牛乳	豚肉・鶏がらスープ 豆腐・鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 しゅうまいの皮・片栗粉 油・ごま油 春雨・片栗粉	たまねぎ・干し椎茸・しょうが チンゲン菜・にんじん もやし・にんじん・舞茸・ねぎ	ポン酢・しょうゆ・酒 かき油・しょうゆ ラー油・豆板醤・酢
栄養価	エネルギー：618kcal たんぱく質：24.1g 脂質：17.3g				
29日 (金)	サフランライス ビーフストロガノフ 押し麦スープ 牛乳	牛肉・牛乳・サワークリーム 鶏肉・鶏がらスープ 牛乳	はい芽米 油・バター 押し麦	たまねぎ・しめじ・トマト・にんにく たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	サフラン ウスター・ケチャップ コンソメ・塩・こしょう
栄養価	エネルギー：727kcal たんぱく質：29.0g 脂質：25.9g				

食材の購入の都合により、多少変更することもあります。

小学部4～6年生の栄養価を記載しています。

マヨネーズは全て「たまご不使用」のものを使用しています（タルタルソースは除く）。