

【11月給食献立表】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。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
1 水	焼鳥丼	○	鶏肉	米, 三温糖, 片栗粉	ねぎ	醤油, みりん, 酒	618 kcal
	わかめのみそ汁		わかめ, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, ぶなしめじ, 大根		27.6 g
							20.1 g
2 木	枝豆ひじきごはん	○	ひじき, こんぶ, かつおだし	米, 三温糖	枝豆	酒, 塩, 醤油, みりん	591 kcal
	鮭の塩焼き		トラウトサーモン			酒, 塩	34.9 g
	のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	長芋, 板こんにやく, 片栗粉	大根, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	酒, 塩, 醤油	16.4 g
	冷凍パイ				パイコンポート(加工品)		
3 金	ぶんかひ 文化の日						
6 月	だいきゅうひ 代休日						
7 火	ココア揚げパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング, 米油, グラニュー糖		ココアパウダー	633 kcal
	春雨サラダ		ロースハム	春雨, 三温糖, ごま油	人参, きゅうり, きくらげ	醤油, 酢, 鶏がらだし	21.6 g
	根菜スープ		豚肉, こんぶ, かつおだし		ごぼう, 人参, 大根, 葉ねぎ	醤油, 塩	26.4 g
8 水	ごはん	○		米			641 kcal
	さんまの煮つけ		さんま	三温糖	生姜, ねぎ	醤油, みりん, 酒	26.7 g
	白菜のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		白菜, 人参, 葉ねぎ		25.5 g
	ふりかけ				ゆかりふりかけ		
9 木	ジュース	○			白ぶどう&ほうれん草ジュース		669 kcal
	ハヤシライス		牛肉, 白花豆ペースト	米, なたね油	生姜, 玉葱, 人参, マッシュルーム, トマトピューレ	塩, こしょう, ワイン, ウスターソース, ケチャップ, 鶏がらだし, ハヤシルウ	19.4 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布	いりごま	キャベツ, 人参, えのきたけ	醤油, みりん, 塩	15.7 g
10 金	コンソメライス	○		米	たまねぎ 玉葱	コンソメ, 塩	659 kcal
	ペペロンチキン		鶏肉	オリーブ油	にんにく, とうがらし	酒, 塩, こしょう	27.3 g
	フライドポテト			じゃがいも, 米油		塩	27.4 g
	ワンタンスープ			餃子の皮	大根, 人参, チンゲン菜	塩, こしょう, 鶏がらだし, 醤油, みりん	
13 月	まいたけごはん	○	油揚げ	米, なたね油	まいたけ, 人参	塩, 醤油, みりん	622 kcal
	焼きししゃも		ししゃも				32.6 g
	切り干し大根の煮物		大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	なたね油, 三温糖	切り干し大根, 人参, 干し椎茸	酒, 醤油	20.2 g
	大根のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, ぶなしめじ, 大根, ねぎ		
14 火	メロンパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング, メロンパン生地			617 kcal
	グラタン			ポテトカップのグラタン(加工品)			22.2 g
	小松菜ソテー		ベーコン	なたね油	小松菜, 玉葱, にんにく	塩, こしょう, コンソメ	22.1 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	人参, 玉葱, キャベツ	コンソメ, 鶏がらだし, みりん, 醤油, 塩, こしょう	
15 水	ごはん	○		米			646 kcal
	ヒレカツ		豚肉	薄力粉, パン粉, 米油		塩, こしょう, ウスターソース	31.0 g
	キャベツソテー			なたね油	キャベツ, 人参, とうもろこし缶	塩, こしょう, 醤油	19.2 g
	玉葱のみそ汁	こんぶ, かつおだし, 麦みそ		玉葱, 人参, もやし, 葉ねぎ			
16 木	豚丼	○	豚肉, こんぶ, かつおだし	米, しらたき, 三温糖	人参, 玉葱, 椎茸	醤油, 酒	642 kcal
	にら玉スープ		卵	片栗粉	にら, 人参, きくらげ, 玉葱	鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう, みりん	25.9 g
	ミックスフルーツ				みかん缶, りんご缶, もも缶		14.5 g
17 金	ごはん	○		米			646 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			塩, 酒	34.2 g
	小松菜の煮浸し		油揚げ, こんぶ, かつおだし		小松菜, もやし, 人参	醤油, 酒, みりん, 塩	26.1 g
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	板こんにやく	大根, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	醤油, 塩	

**[11月給食献立表]** 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。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
20 げつ 月	ごはん			こめ 米			614 kcal
	肉豆腐	○	ぎゅうにく もめんどうふ 牛肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	おつゆ 麩, しらたき, なたね油, 三温糖	たまねぎ 玉葱, ねぎ	しょうゆ, みりん, 酒	29.0 g
	ほうれん草のなめたけ和え				ほうれん草, もやし, なめ茸	しょうゆ	21.9 g
21 か 火	うずまきパン		だっしふんにゅう 脱脂粉乳	きょうりきこ さんおんとう 強力粉, 三温糖, ショートニング			626 kcal
	きのこスパゲティ	○	ベーコン	スパゲッティ, オリーブ油	ぶなしめじ, エリンギ, 舞茸, にんにく	しお 塩, こしょう, コンソメ	24.5 g
	大根スープ				ねぎ, だいこん, にんじん, しょうが	とりがらだし, しお 鶏がらだし, 塩, こしょう, しょうゆ 醤油	18.3 g
	ケーキ			ロールケーキ (加工品)			
22 すい 水	チキンカレー	○	とりにく あか 鶏肉, 赤みそ	こめ 米, なたね油, じゃがいも	たまねぎ にんじん 玉葱, 人参, りんごピューレ	しお 塩, こしょう, カレールウ, ウスターソース, カレー粉, みりん, しょうゆ 醤油	681 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	さんおんとう 三温糖	みずな 水菜, もやし	しょうゆ しお 醤油, 塩	24.0 g
							23.7 g
23 もく 木	きんろうかんしゃ ひ <b>勤労感謝の日</b>						
24 きん 金	ごはん			こめ 米			660 kcal
	太刀魚のマリネ	○	たちうお 太刀魚	さんおんとう 三温糖	にんじん たまねぎ 人参, 玉葱, ピーマン, 赤ピーマン, とうがらし	しお 塩, こしょう, 鶏がらだし, みりん, しょうゆ, 酢	29.0 g
	小松菜のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		こまつな, にんじん 小松菜, 人参, ぶなしめじ, ねぎ		26.8 g
	のり佃煮		のり佃煮				
27 げつ 月	焼きおにぎり			や 焼きおにぎり (加工品)			615 kcal
	じゃじゃ麺	○	ぶた にく あか 豚ひき肉, 赤みそ	うどん, 三温糖, いらごま, ねりごま, ごま油	しょうが 生姜, にんにく, 玉葱, きゅうり, 豆もやし	しょうゆ, 酢, コチュジャン	28.3 g
	いものこ汁		こんぶ, かつおだし	さといも 里芋, ごま油	まいたけ にんじん 舞茸, 人参, ごぼう, 葉ねぎ	みりん, しょうゆ, しお みりん, 醤油, 塩	23.7 g
	【岩手県の献立】						
28 か 火	ジョア		マスカットジョア				651 kcal
	オレンジピールパン		だっしふんにゅう 脱脂粉乳	きょうりきこ さんおんとう 強力粉, 三温糖, ショートニング	オレンジピール		29.0 g
	焼きコーンフレークチキン		とりにく 鶏肉	はくりきこ 薄力粉, コーンフレーク, マヨネーズ		さけ しお 酒, 塩, こしょう	24.8 g
	れんこんチップス			こめゆ 米油	れんこん	しお 塩	
	コーンスープ				コーンペースト, とうもろこし缶, たまねぎ 玉葱	とりがらだし, しょうゆ, しお 鶏がらだし, 醤油, 塩, こしょう	
29 すい 水	ごはん			こめ 米			705 kcal
	カレイのゆずみそがけ	○	カレイ, 白みそ	さんおんとう 三温糖	ゆず果汁	しお さけ 塩, 酒, みりん	38.1 g
	白菜の昆布和え		しおこんぶ 塩昆布	いらごま	はくさい にんじん 白菜, 人参, えのきたけ	しょうゆ 醤油, みりん, 塩	20.2 g
	豚汁		ぶたにく もめんどうふ 豚肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	いた 板こんにゃく	ごぼう, だいこん, にんじん ごぼう, 大根, 人参, ねぎ		
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト				
30 もく 木	ごはん			こめ 米			632 kcal
	手作りハンバーグ	○	あいびきにく とうにゅう 合挽肉, 豆乳	パン粉	たまねぎ 玉葱	しお 塩, こしょう, ナツメグ, ケチャップ, ウスターソース, みりん	28.0 g
	海藻ナムル		かいそう 海藻ミックス	ごま油	まめ 豆もやし, きくらげ	とりがらだし, しお 鶏がらだし, 塩, 醤油	23.2 g
	豆腐スープ		もめんどうふ 木綿豆腐		だいこん にんじん 大根, 人参, チンゲン菜	とりがらだし, しお 鶏がらだし, 塩, こしょう, みりん	