

【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 すい 水	焼きとりどん 焼鳥丼		とりにく 鶏肉	こめ、さんおんとう、かたくりこ 米、三温糖、片栗粉	ねぎ	しょうゆ、みりん、酒	618 kcal
	わかめのみそ汁	○	わかめ、こんぶ、かつおだし、 むぎみそ		にんじん 人参、ぶなしめじ、 だいこん 大根		27.6 g
							20.1 g
2 もく 木	えだまめ 枝豆ひじきごはん		ひじき、こんぶ、かつおだし	こめ、さんおんとう 米、三温糖	えだまめ 枝豆	さけ、しお、しょうゆ 酒、塩、醤油、みりん	591 kcal
	さけ、しお、 鮭の塩焼き	○	トラウトサーモン			さけ、しお 酒、塩	34.9 g
	のっぺい汁		もめん豆腐、 木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	ながいも、いた 長芋、板こんにやく、 かたくりこ 片栗粉	だいこん、にんじん、 は 大根、人参、葉ねぎ、 ぶなしめじ	さけ、しお、しょうゆ 酒、塩、醤油	16.4 g
	れいとう 冷凍パイン				パインコンポート(加工品)		
3 きん 金	ぶんかひ 文化の日						
6 げつ 月	だいきゅうひ 代休日						
7 か 火	ココア揚げパン	○	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、 こめ、ゆ 米油、グラニュー糖		ココアパウダー	633 kcal
	はるさめ 春雨サラダ		ロースハム	はるさめ、さんおんとう、 春雨、三温糖、ごま油	にんじん 人参、きゅうり、 きくらげ	しょうゆ、す、 醤油、酢、鶏がらだし	21.6 g
	こんさい 根菜スープ		ぶたにく 豚肉、こんぶ、かつおだし		ごぼう、にんじん、 だいこん、は ごぼう、人参、大根、 葉ねぎ	しょうゆ、しお 醤油、塩	26.4 g
8 すい 水	ごはん			こめ 米			641 kcal
	さんまの煮つけ	○	さんま	さんおんとう 三温糖	しょうが 生姜、ねぎ	しょうゆ、 醤油、みりん、酒	26.7 g
	はくさい 白菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、 むぎみそ		はくさい、にんじん、 は 白菜、人参、葉ねぎ		25.5 g
	ふりかけ				ゆかりふりかけ		
9 もく 木	ジュース				しろ 白ぶどう&ほうれん草 ジュース		669 kcal
	ハヤシライス		ぎゅうにく、しろはなまめ 牛肉、白花豆ペースト	こめ、なたね油 米、なたね油	しょうが、たまねぎ、 にんじん 生姜、玉葱、人参、 マッシュルーム、 トマトピューレ	しお 塩、こしょう、 ワイン、 ウスターソース、 ケチャップ、 とり 鶏がらだし、 ハヤシルウ	19.4 g
	キャベツの昆布和え		しおこんぶ 塩昆布	いりごま	キャベツ、にんじん キャベツ、人参、 えのきたけ	しょうゆ、 醤油、みりん、 しお 塩	15.7 g
10 きん 金	コンソメライス			こめ 米	たまねぎ 玉葱	コンソメ、 しお 塩	659 kcal
	ペペロンチキン	○	とりにく 鶏肉	オリーブ油	にんにく、 とうがらし	さけ、しお 酒、塩、こしょう	27.3 g
	フライドポテト			じゃがいも、 こめ、ゆ 米油		しお 塩	27.4 g
	ワンタンスープ		ぎょうざ、 かわ 餃子の皮		だいこん、にんじん、 さい 大根、人参、 チンゲン菜	しお、 塩、こしょう、 とり 鶏がらだし、 しょうゆ、 醤油、みりん	
13 げつ 月	まいたけごはん	○	あぶらあ 油揚げ	こめ、なたね油 米、なたね油	まいたけ、 にんじん まいたけ、人参	しお、しょうゆ 塩、醤油、みりん	622 kcal
	焼きししゃも		ししゃも				32.6 g
	まりほしだいこん、 はもの 切干大根の煮物		だいず、あぶらあ 大豆、油揚げ、 こんぶ、かつおだし	なたね油、 さんおんとう 三温糖	まりほしだいこん、 にんじん、は 切干大根、人参、 干し椎茸	さけ、しょうゆ 酒、醤油	20.2 g
	だいこん 大根のみそ汁		こんぶ、かつおだし、 むぎみそ		にんじん 人参、ぶなしめじ、 だいこん 大根、ねぎ		
14 か 火	メロンパン	○	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、 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
	こまつな 小松菜ソテー		ベーコン	なたね油	こまつな、 たまねぎ 小松菜、玉葱、 にんにく	しお、 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	にんじん、 たまねぎ 人参、玉葱、 キャベツ	コンソメ、 とり 鶏がらだし、 みりん、 しょうゆ、 しお 醤油、塩、 こしょう	
15 すい 水	ごはん			こめ 米			646 kcal
	ヒレカツ	○	ぶたにく 豚肉	はくりきこ、 こ、こめ、ゆ 薄力粉、パン粉、 米油		しお 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、 にんじん キャベツ、人参、 とうもろこし缶	しお、 塩、こしょう、 しょうゆ 醤油	19.2 g
たまねぎ 玉葱のみそ汁		こんぶ、かつおだし、 むぎみそ		たまねぎ、 にんじん 玉葱、人参、 もやし、 葉ねぎ			
16 もく 木	ぶたどん 豚丼	○	ぶたにく 豚肉、こんぶ、 かつおだし	こめ、しらたき、 さんおんとう 米、しらたき、 三温糖	にんじん、 たまねぎ、 しいたけ 人参、玉葱、 椎茸	しょうゆ、 さけ 醤油、酒	642 kcal
	たまご にら玉スープ		たまご 卵	かたくりこ 片栗粉	にら、 にんじん にら、人参、 きくらげ、 たまねぎ 玉葱	とり 鶏がらだし、 しょうゆ、 しお 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 きん 金	ごはん			こめ 米			646 kcal
	さば、 鯖の塩焼き	○	さば 鯖			しお、 塩、酒	34.2 g
	こまつな 小松菜の煮浸し		あぶらあ 油揚げ、 こんぶ、かつおだし		こまつな、 たまねぎ 小松菜、 もやし、 にんじん 人参	しょうゆ、 さけ 醤油、酒、 みりん、 しお 塩	26.1 g
	けんちん汁		もめん豆腐、 木綿豆腐、 こんぶ、かつおだし	いた 板こんにやく	だいこん、 にんじん、 は 大根、人参、 葉ねぎ、 ごぼう、 ほ、 干し椎茸	しょうゆ、 しお 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 勤労感謝の日						
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	