

【11月給食献立表】^{がつ きゅうしょく こんだてひょう} 食材の購入の都合により、^{しょくざい かいにゆう つごう} 多少変更することもあります。^{たしょうへんこう} 小学部4～6年生の栄養価を記載しています。^{しょうがくぶ ねんせい えいようか きさい}

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 きん 金	ミートボールカレー	○	ミートボール(加工品), 赤みそ	こめ, なたね油, じゃがいも	たまねぎ, 人参	しお, こしょう, カレールウ, カレー粉, ウスターソース, みりん, 醤油	662 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	20.1 g
							22.9 g
4 げつ 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日						
5 か 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			639 kcal
	焼きそば		豚肉, かつおだし	スパゲッティ, なたね油	キャベツ, 人参, 玉葱, ピーマン	さけ, しお 酒, 塩, こしょう, 濃厚ソース, 焼きそばソース	28.4 g
	コーンスープ				コーンクリーム, とうもろこし缶	とり 鶏がらだし, 醤油, しお 塩, こしょう	19.7 g
6 すい 水	ごはん	○		こめ 米			657 kcal
	鮭の香味揚げ		鮭	かたくりこ 片栗粉, 米油, 三温糖, ごま油	にんにく, 生姜	さけ, しょうゆ, す 酒, 醤油, 酢	32.6 g
	もやしのおかか和え		かつお節	さんおんとう 三温糖	もやし, きゅうり, 人参, えのきたけ	す 酢, 醤油, 塩	20.8 g
	ごぼうとまいたけのスープ			ごま油, 片栗粉	ごぼう, 舞茸, 人参, 葉ねぎ, 生姜	さけ, しお, とり 酒, 塩, 鶏がらだし, しょうゆ 醤油, みりん	
7 もく 木	キンパ風釜めし	○	ぎゅうにく 牛肉	こめ 米, ごま油, 三温糖	人参, ほうれん草, 刻み沢庵, 玉葱, にんにく, 生姜	しお, とり 塩, 鶏がらだし, 醤油, みりん, 酒, コチュジャン	610 kcal
	焼き餃子		こめ, こぎょうざ 米粉餃子(加工品)				19.0 g
	春雨スープ		もめんどうふ 木綿豆腐	はるさめ 春雨	こまつな, 人参, きくらげ	しょうゆ, とり 醤油, 鶏がらだし, しお 塩, みりん	17.9 g
8 きん 金	ごはん	○		こめ 米			650 kcal
	鶏豆腐		とり 鶏肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	おつゆ おつゆ, しらたき, なたね油, 三温糖	人参, 玉葱, ねぎ	しょうゆ 醤油, みりん, 酒	26.6 g
	もずくのみそ汁		もずく, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	なが 長いも	ねぎ		18.1 g
	ゼリー			グレープゼリー			
11 げつ 月	だい きゅう び 代休日						
12 か 火	黒糖パン	○	脱脂粉乳	強力粉, ショートニング, 黒砂糖			640 kcal
	焼き栗コロッケ			コロッケ(加工品), 米油			20.5 g
	にんじんソテー			ごま油	人参, もやし, とうもろこし缶	しお 塩, こしょう, しょうゆ 醤油	23.4 g
	コンソメスープ				はくさい, 人参, たまねぎ 白菜, 人参, 玉葱	とり 鶏がらだし, コンソメ, しお 塩, こしょう, 醤油	
13 すい 水	プルコギ丼	○	ぶたにく 豚肉	こめ, さんおんとう 米, 三温糖, ごま油	人参, たまねぎ, まめ 人参, 玉葱, 豆もやし, ピーマン, にんにく	しょうゆ, さけ 醤油, 酒, みりん, しお コチュジャン, 塩	621 kcal
	中華スープ				こまつな, だいこん 小松菜, 大根, エリンギ	とり 鶏がらだし, しお 塩, こしょう, みりん	24.7 g
							20.0 g
14 もく 木	飲むヨーグルト	○	ジョア(ブルーベリー)				632 kcal
	ごはん			こめ 米			31.4 g
	鯖のみそ煮		さば, しろ 鯖, 白みそ	ちゅう 中ざら糖	生姜	さけ, しょうゆ 酒, 醤油, みりん	16.9 g
さつま汁	ぶたにく 豚肉, こんぶ, かつおだし, 麦みそ	さつまいも, 板こんにゃく	だいこん, 人参, 葉ねぎ				
15 きん 金	さつまいもごはん	○		こめ 米, もち米, さつまいも		しお, さけ 塩, 酒	610 kcal
	大根のゆずみそ煮		とり 鶏肉, 厚揚げ, こんぶ, かつおだし, 合わせみそ, 白みそ	さんおんとう, かたくりこ 三温糖, 片栗粉	しょうが, だいこん, 人参 生姜, 大根, 人参, ぶなしめじ, ゆず	しお, さけ, しょうゆ 塩, 酒, 醤油	23.3 g
	白菜の昆布和え		はくさい, こぶ 白菜, 昆布		はくさい, 人参 白菜, 人参, えのきたけ	しょうゆ 醤油, みりん, しお 塩	16.1 g

【11月給食献立表】^{がつ きゅうしょく こんだてひょう} 食材の購入の都合により、^{しょくざい こうにゆう つごう} 多少変更することもありますが、^{たしょうへんこう} 小学部4～6年生の栄養価を記載しています。^{しょうがくぶ ねんせい えいようか きさい}

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
18 月	ごはん			こめ 米			694 kcal
	ししゃもの玄米フレーク焼き		ししゃも	上新粉, 玄米フレーク, マヨネーズ		酒, 塩, こしょう	36.7 g
	切りほしだいこんの煮物	○	大豆, 油揚げ, こんぶ, かつおだし	なたね油, 三温糖	切りほしだいこん, 人参, 干し椎茸	酒, 醤油	23.5 g
	豚汁		豚肉, 木綿豆腐, こんぶ, かつおだし, 赤みそ	いた 板こんにやく	ごぼう, 大根, 人参, ねぎ		
19 火	オレンジピールパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング	オレンジピール		648 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	29.7 g
	れんこんチップス	○		こめゆ 米油	れんこん 蓮根	塩	30.8 g
	きのこわかめスープ		わかめ	かたくりこ 片栗粉, ごま油	えのきたけ, 舞茸, 椎茸, 人参, ねぎ	鶏がらだし, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん	
20 水	秋野菜カレー	○	鶏ひき肉, 赤みそ	こめ, なたね油, さつまいも	たまねぎ 玉葱, かぼちゃ, ぶなしめじ	塩, こしょう, カレールウ, カレー粉, ウスターソース, みりん, しょうゆ	688 kcal
	豆もやしのナムル			ごま油	まめ 豆もやし, 人参	鶏がらだし, 塩, しょうゆ	23.5 g
							23.0 g
21 木	ごはんとかんぶの佃煮		こんぶ	こめ, 三温糖 米, 三温糖		しょうゆ, 酒, みりん	623 kcal
	野菜炒め	○	豚肉	はちみつ	ピーマン, 人参, もやし, 玉葱, キャベツ, にんにく, 生姜	酒, 塩, こしょう, しょうゆ	26.5 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐, こんぶ, かつおだし, 麦みそ		人参, 葉ねぎ		14.7 g
	和菓子			和菓子			
22 金	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト				622 kcal
	ごはん			こめ 米			31.8 g
	カレイの塩昆布焼き		カレイ, 塩昆布				11.0 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき, ツナフレーク油漬	マヨネーズ	とうもろこし缶, 枝豆	しょうゆ	
	のっぺい汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	なが 長いも, いた 板こんにやく, かたくりこ 片栗粉	だいこん, 人参, 葉ねぎ, ぶなしめじ	塩, しょうゆ, 酒	
25 月	ごはん			こめ 米			628 kcal
	筑前煮	○	鶏肉, こんぶ, かつおだし	なたね油, 里芋, いた 板こんにやく, 三温糖	ごぼう, 人参, 蓮根, 干し椎茸	しょうゆ, 塩, みりん, 酒	26.6 g
	小松菜のみそ汁		こんぶ, かつおだし, 麦みそ		小松菜, 人参, ぶなしめじ, ねぎ		17.7 g
26 火	コッペパン		脱脂粉乳	強力粉, 三温糖, ショートニング			637 kcal
	フランクフルト		フランクフルト(加工品)			ケチャップ&マスタード	27.7 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, しょうゆ	27.7 g
	豚肉とセロリのスープ		豚肉	なたね油	セロリ, 玉葱, だいこん 大根	鶏がらだし, コンソメ, しょうゆ, 塩	
27 水	みそ煮込みうどん	○	鶏肉, 油揚げ, ちくわ, 合わせみそ, 赤みそ, こんぶ, かつおだし	うどん, 三温糖	ねぎ, 人参, ぶなしめじ	みりん	651 kcal
	玉葱サラダ			三温糖, オリーブ油	赤たまねぎ, キャベツ, 人参, とうもろこし缶, 玉葱	酢, 塩, こしょう	25.7 g
	カップdeヤクルト		カップdeヤクルト				24.4 g
28 木	中華丼	○	豚肉	こめ, なたね油, かたくりこ 片栗粉, ごま油	人参, 白菜, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, しょうが 生姜, きくらげ	酒, しょうゆ, 塩, こしょう, オイスターソース, 鶏がらだし	654 kcal
	わかめスープ		わかめ		ねぎ, だいこん, 人参, しょうが 大根, 人参, 生姜	鶏がらだし, 塩, こしょう, しょうゆ	24.8 g
	大学芋			さつまいも, 米油, 三温糖		しょうゆ, 酢	19.4 g
29 金	かやくごはん	○	油揚げ	こめ, なたね油	人参, 干し椎茸	しょうゆ, みりん, 酒	655 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			塩, 酒	33.3 g
	けんちん汁		木綿豆腐, こんぶ, かつおだし	いた 板こんにやく	だいこん, 人参, 葉ねぎ, ごぼう, 干し椎茸	しょうゆ, 塩	26.2 g