

2024年11月 1日(金)

○11月の給食の紹介です。

*1 1月25日：「和食の日献立」

「いい和食の日」は11月24日です。
今年の日曜日なので、11月25日にしました。
和食は四季折々の自然のめぐみを大切に、感謝
の気持ちと共に暮らしの中で、昔から受け継が
れてきた日本の食文化です。みなさんはどんな
和食料理が好きですか？話し合ってみましょう。



*11月27日：「古代米ごはん」

古代米は今私たちが食べているお米のご先祖様（原種）のお米です。炊く前は黒色ですが、炊くときれいな「紅色」になります。現在は赤飯やおはぎは小豆の色ですが、昔は古代米の色だったそうです。

今日は、現代のお米と混ぜたきます。どんな色になるか楽しみにしてくださいね。



卑弥呼

給食の停止（欠食）について

長期の欠席が見込まれる際、保護者の方から要望があった場合、給食の停止をすることができます。
担任にご連絡ください。

★急な入院⇒5日後から対応いたします。(学校で欠食対応します。)

★5日以上連続した欠食（家事都合・訓練入院・ショートスティ等）⇒保護者からの申告が必要です。申告は前週の月曜日締切。

※学校行事については、学校で欠食対応をします。

※給食再開連絡は、前日までに必ずご連絡ください。

※場合によってはご希望に添えない場合もありますので、ご了承ください。



※中高等部の基本食を基準として
います。小学部は全体の約8
割の栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	685
たんぱく質 (g)	30.9
脂質 (g)	21.8
塩分 (g)	2.7

[illegible]

エネルギー (kcal)	651
たんぱく質 (g)	29.4
脂質 (g)	20.9
塩分 (g)	2.5

11 月

 学校給食献立表

2024年11月 5日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1 本
【ひじきごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
だし(削り節だし)	105
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
油揚げ	5
干ひじき(ステルス釜、乾)	2
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
うすくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.4
清酒(純米酒)	3.5
本みりん	1.4
だし(削り節だし)	5.6
【石狩鍋】	
しろさけ	40
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
だいこん	40
ごぼう	10
にんじん	15
玉葱	30
はくさい	30
しゅんぎく	20
清酒(純米酒)	2
赤みそ	4.5
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	40
【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2
うすくちしょうゆ	1.4
ごま(いり)	0.5
【国産りんごゼリー】	
国産りんごゼリー	70

エネルギー (kcal)	652
たんぱく質 (g)	31.8
脂質 (g)	14.9
塩分 (g)	2.1

2024年11月 6日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1 本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のねぎじょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
清酒(純米酒)	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3
【はくさいのゆずの香あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
ゆず(果皮、生)	6
上白糖	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【さつまいものみそ汁】	
玉葱	20
さつまいも	30
にんじん	15
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	679
たんぱく質 (g)	29.4
脂質 (g)	20.9
塩分 (g)	2.5

2024年11月 7日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1 本
【★乳 1／2 黒糖パン】	
★黒糖パン	30
【焼きそば】	
中華めん(ゆで)	100
綿実油	3
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.3
こしょう混合	0.06
ウスターソース	6
濃厚ソース	6
【ほたてのスープ】	
ほたてがし・貝柱、水煮	12
はくさい	30
ぶなしめじ	10
チンゲンツァイ	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー (kcal)	763
たんぱく質 (g)	29.9
脂質 (g)	23.3
塩分 (g)	3.1

2024年11月 8日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1 本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【チキン南蛮風】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	12
なたね油	7
米酢	4
上白糖	4
こいくちしょうゆ	2
玉葱	20
パセリ(乾)	0.1
エッグケアドレッシング	6
食塩	0.24
こしょう混合	0.01
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ(冷凍)	40
はくさい	20
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.5
だし(削り節・昆布だし)	6
【すまし汁(ゆず)】	
だいこん	30
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	5
ゆず(果皮、生)	1
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	3
昆布だし	0.6
削り節	2
水	150

エネルギー (kcal)	726
たんぱく質 (g)	27.4
脂質 (g)	28.3
塩分 (g)	2.9

2024年11月11日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1 本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレーのしょうゆだれかけ】	
カラスカレイ	70
食塩	0.3
清酒(純米酒)	2.1
本みりん	2.8
うすくちしょうゆ	2.5
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	6
綿実油	1
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	20
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	639
たんぱく質 (g)	35.6
脂質 (g)	15.5
塩分 (g)	2.7

都合により食材を変更することがあります。

11 月

学校給食献立表

2024年11月12日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
★おさつパン	60
【★卵 ミートローフ】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
大豆(国産、ゆで)	12
★たまご(冷凍)	6
玉葱	60
にんじん	15
むきえだまめ(冷凍)	6
パン粉(乾燥)	9.5
★牛乳	7
食塩	0.4
白こしょう	0.02
トマトケチャップ	5
ウスターソース	2
上白糖	0.5
【添え野菜(ブロッコリー・カリフラワー)】	
ブロッコリー(冷凍)	30
カリフラワー	15
【かぶのスープ】	
かぶ	40
かぶ(葉)	20
えのきたけ	10
とうもろこし(か-初冷凍)	10
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	725
たんぱく質(g)	35.0
脂質(g)	27.8
塩分(g)	3.2

2024年11月13日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の香味焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	30
青ピーマン	10
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	10.0
トウバンジャン	0.13
【三度豆のごまおかかいため】	
さんどまめ(冷凍)	40.0
綿実油	0.45
本みりん	2.25
こいくちしょうゆ	1.2
かつお加工品(かつお節)	1.05
ごま(いり)	0.75
水	2.00
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
糸みつば	5
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	651
たんぱく質(g)	33.0
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.0

2024年11月14日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【筑前煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
ちくわ	20
だいこん	30
つきこんにゃく	10
れんこん	20
ごぼう	20
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
干し椎茸	0.5
綿実油	0.5
上白糖	1.4
本みりん	0.6
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2
削り節	1.6
水	60
【春菊と白菜のしらすあえ】	
しゅんぎく	20
はくさい	40
ちりめんじゃこ	5
うすくちしょうゆ	3
上白糖	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2

エネルギー(kcal)	643
たんぱく質(g)	34.2
脂質(g)	18.6
塩分(g)	2.6

2024年11月15日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	25
牛ひき肉	25
玉葱	60
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	5.5
赤みそ	8
かたくり粉	2
水	26
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【きゅうりの中華和え】	
きゅうり	20
だいこん	40
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.25
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	713
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	26.1
塩分(g)	3.3

2024年11月18日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【たらのみそ漬け焼き】	
たら	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1
上白糖	0.3
【切干大根の甘酢づけ】	
切干しだいこん	3
にんじん	10
きゅうり	10
上白糖	2.7
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
ごま(いり)	1
【肉うどん】	
和牛肉ばら(脂身付き)	20
うどん(冷)	50
玉葱	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.3
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

エネルギー(kcal)	665
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	19.7
塩分(g)	2.7

都合により食材を変更することがあります。

学校給食献立表

2024年11月25日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【まいたけおこわ】	
水稻穀粒(精白米)	60
水稻穀粒(精白米、もち米)	9
まいたけ	15
油揚げ	5
ごぼう	8
だし(削り節・昆布だし)	100
うすくちしょうゆ	2.3
清酒(純米酒)	9
食塩	0.5
【鯖のもみじ焼き】	
さわら	70
白ワイン	1.7
食塩	0.1
こしょう混合	0.01
玉葱	12
にんじん	15
エッグケアドレッシング	12
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
【磯の香汁】	
はくさい	30
ソフト豆腐	30
えのきたけ	10
きざみのり	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

エネルギー (kcal)	666
たんぱく質 (g)	32.4
脂質 (g)	26.1
塩分 (g)	2.7

都合により食材を変更することがあります。

11 月

 学校給食献立表

2024年11月26日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【ブルコギ】	
和牛モモ(脂身付き)	60
玉葱	60
もやし(細)	40
にんじん	20
青ピーマン	10
しょうが	1.5
にんにく	0.3
上白糖	3.4
こいくちしょうゆ	7
コチジャン	1.2
ごま(いり)	1.2
ごま(すり)	1.2
ごま油	1.2
【しゅうまい】	
しゅうまい(冷凍)	54
【わかめスープ】	
じゃがいも	20
カットわかめ(乾燥)	0.5
はくさい	30
とうもろこし(か-補冷凍)	10
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	150

エネルギー(kcal)	791
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	30.8
塩分(g)	2.6

2024年11月27日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【古代米ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
もち黒米	6
【豚肉とサツマイモのうま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.5
さつまいも	50
玉葱	60
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	15
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
トマトケチャップ	14.0
こいくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.5
削り節	1.6
水	50
【じゃこ豆】	
大豆(国産、ゆで)	19
かたくり粉	2
なたね油	4
ちりめんじゃこ	4
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.8
ごま(いり)	0.5

エネルギー(kcal)	662
たんぱく質(g)	28.4
脂質(g)	18.2
塩分(g)	1.7

2024年11月28日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
清酒(純米酒)	2
【キャベツの酢の物】	
キャベツ	40
にんじん	20
上白糖	2.4
食塩	0.6
米酢	2.7
【里芋 里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	657
たんぱく質(g)	30.0
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.8

2024年11月29日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 メロンパン】	
★コッペパン	60
★メロンパン生地	25
【ポトフ~おいしいスープ~】	
豚モモ(脂身付き)	25
ショルダーベーコン	15
さつまいも	50
玉葱	30
にんじん	15
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	0.3
コンソメ(粉末)	0.6
水	60
【★乳 ブロッコリーと豆のパスタ】	
ブロッコリー(冷凍)	18
まぐろ缶詰(水煮フルークライト)	18
マカロニ(シェル)	7
国産ミックスビーンズ	12
にんにく	0.2
オリーブ油	0.2
食塩	0.1
こしょう混合	0.01
コンソメ(粉末)	0.3
水	30
★パルメザンチーズ	2.5

エネルギー(kcal)	731
たんぱく質(g)	32.8
脂質(g)	22.4
塩分(g)	2.8

2024年11月30日(土)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【チキンカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
りんごピューレ	6
ローレル(粉)	0.01
カレーパウダー	15
がらスープ(ポーク&チキン)	6
水	90
【かぶらとツナのサラダ】	
かぶ	40
かぶ(葉)	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
まぐろ缶詰(水煮フルークライト)	6
上白糖	1.8
食塩	0.5
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【栗ムース】	
栗のムース	40

エネルギー(kcal)	701
たんぱく質(g)	24.9
脂質(g)	22.7
塩分(g)	2.6

都合により食材を変更することがあります。