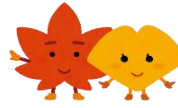


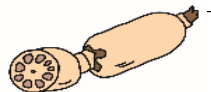
学校給食献立表



11月の給食目標「正しく配膳をしよう」

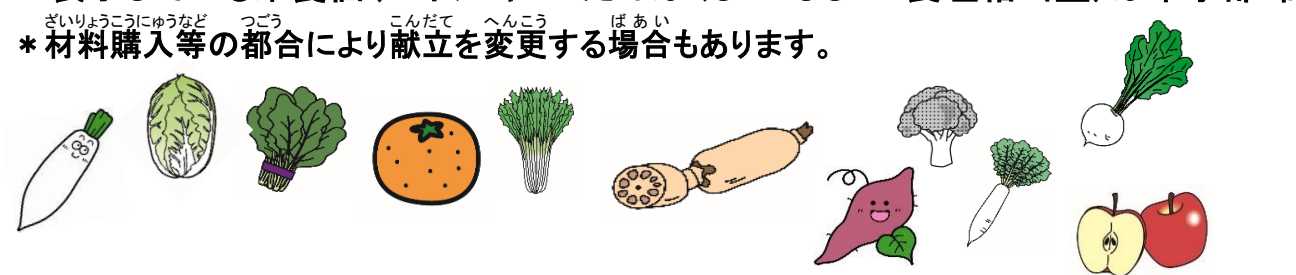


にち 日	こんだてめい 献立名	牛 乳	は し	ス プ ー ン	あか 赤 ち 血や肉になる	き 黄 ねつ 熱や力の元になる	みどり 緑 からだ 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー たんぱくしつ しじつ 食塩相当量
(火) 4	ごはん	○	○			こめ			818 kcal
	ぶたにく 豚肉のしょうがやき				ぶたにく	さとう,こめあぶら	たまねぎ,ピーマン,にんじん,しょうが	みりん,しょうゆ,さけ	33.7 g
	さつまいもの甘蜜かけ					さつまいも,なたねあぶら,みずあめ,さとう		しお,しょうゆ	25.5 g
	かぶときのこのみそ汁				とうふ,こめみそ		かぶ,まいたけ,しめじ,えのきたけ	かつおだし,だしこんぶ	2.6 g
(水) 5	ガパオライス	○	○		とりひきにく	こめ,さとう,こめあぶら,かたくりこ	たまねぎ,パプリカ(あか),ピーマン,たけのこ,れんこん,にんにく	バジルこ,さけ,ちゅうかだし,しょうゆ	727 kcal
	じゃがいも青のり和え				あおのり	じゃがいも,こめ油,ごまあぶら		しお	33.8 g
	わかめスープ				ショルダーベーコン,わかめ,とうふ	ごまあぶら	みずな,ほししいたけ,しろねぎ	しお,こしょう,うすくちしょうゆ,とりがらスープ,ちゅうかだし	22.6 g
(木) 6	ごはん	○	○			こめ			727 kcal
	あか 赤エイの唐揚げ甘辛風				あかえいのからあげ	なたねあぶら,さとう		こいくちしょうゆ,さけ	33.8 g
	こまつな 小松菜のごま大豆和え				だいずのはな	しろごま,さとう	こまつな,にんじん	す,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,かつおだし,だしこんぶ	22.6 g
	けんちん汁				ぶたにく,とうふ,うすあげ	さといも,ごまあぶら	だいこん,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし,しお,うすくちしょうゆ,さけ	2.8 g
(金) 7	ごはん	○	○						757 kcal
	とりにく 鶏肉の塩こうじ炒め				とりにく	こめあぶら		しおこうじ,さけ,しょうゆ	34.3 g
	さっぱりポテトサラダ				ツナ	じゃがいも	きゅうり,にんじん,とうもろこし	しょうゆ,レモンかじゅう	23.7 g
	はくさい 白菜と豆腐のすまし汁				とうふ,うすあげ,こめみそ		はくさい,にんじん,えのきたけ,あおねぎ	かつおだし,だしこんぶ,しお,しょうゆ	2.7 g
(月) 10	ごはん・いくのしえん味付けのり	○	○		あじつけのり	こめ			732 kcal
	さばの塩こうじ焼き (だいこんおろし)				さば		だいこんおろし,みつば,えのきたけ	しおこうじ,さけ,うすくちしょうゆ,みりん	32.6 g
	ぐだくさん 具沢山みそ汁				こめみそ,うすあげ		だいこん,にんじん,かぼちゃ,しめじ,あおねぎ	だしこんぶ,かつおだし	21.4 g
(火) 11	ごはん(量少なめ)	○	○			こめ			801 kcal
	カレーうどん				ぎゅうにく,うすあげ	れうとううどん,かたくりこ	たまねぎ,にんじん,しろねぎ	しお,しょうゆ,みりん,さけ,カレールウ(アレルギーフリー),カレーこ,かつおだし,だしこんぶ	35.4 g
	4色きんぴら					いとこんにやく,ごまあぶら,さとう,しろごま	にんじん,ごぼう,パプリカ(き),ピーマン	しょうゆ,みりん,かつおだし,だしこんぶ	24.8 g
(水) 12	ごはん	○	○			こめ			862 kcal
	はっぱうさい 八宝菜				ぶたにく	こめあぶら,ごまあぶら,かたくりこ	にんじん,はくさい,たまねぎ,たけのこ,チンゲンサイ,ほししいたけ,にんにく,しょうが	しょうゆ,しお,こしょう,ちゅうかだし,水	35.7 g
	ちくわのいそべ揚げ				ちくわ,あおのり	じょうしんこ,なたねあぶら		しお	3.2 g
	ミニりんごゼリー					ミニりんごゼリー			3.2 g
(木) 13	たきこみごはん	○	○		とりにく,うすあげ	こめ,つきこんにやく,さとう	にんじん,ごぼう,ほししいたけ	かつおだし,だしこんぶ,しょうゆ,さけ,みりん	727 kcal
	こめこ 米粉のたこ焼き(ソース)					こめこのたこやき		とんかつソース	33.8 g
	おおさかしろ菜のすまし汁				ぶたにく,あつあげ	じゃがいも,かたくりこ	おおさかしろな,えのきたけ	かつおだし,だしこんぶ,しお,しょうゆ	22.6 g
(金) 14	メロンパン	○	○			メロンパン			789 kcal
	とりにく 鶏肉のパプリカ風味やき				とりにく			しお,こしょう,しろワイン,しょうゆ,パプリカこ,ガーリック	37.4 g
	キャベツとにんじんのソテー					オリーブあぶら	キャベツ,にんじん	しお,こしょう	31.6 g
	ポークビーンズ				ぶたにく,だいず,ひよこまめ	こめあぶら,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,にんにく,さんどまめ,トマトかん	しお,こしょう,しトマトピューレ,トマトケチャップ,あかワイン,とりがらスープ	2.9 g

にち 日	こんだてめい 献立名	牛乳	はし	スプーン	赤 あか にく 血や肉になる	黄 き ねつ ちから もと 熱や力の元になる	緑 みどり からだ ちやうし ととの 体の調子を整える	ちやうみりよう 調味料	エネルギー たんぱくしつ ししつ 食塩相当量	
17 (月)	ごはん	○	○			こめ			727 kcal	
	みそチゲ				ぶたにく、やきどうふ、こめみそ	じゃがいも、こめあぶら		はくさい、だいこん、にんじん、にら、はくさいキムチ	みりん、さけ、しょうゆ、とりがらスープ	33.8 g
	涼拌三絲				リョウバンサンサー	ロースハムタンザク	はるさめ、ごまあぶら、さとう、しろごま	きゅうり、にんじん、とうもろこし	す、しょうゆ、からし	22.6 g
	みかん							みかん		2.8 g
18 (火)	ごはん	○	○			こめ			757 kcal	
	豚肉とれんこんの甘辛炒め				ぶたにく	こめあぶら、かたくりこ		れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ほししいたけ		36.6 g
	あつあげとろみじる				とりにく、あつあげ	かたくりこ		だいこん、にんじん、れんこん、えのき、こまつな	かつおだし、だしこんぶ、しょうゆ、みりん、さけ	19.6 g
	こんぶとほんのりのお抹茶ふりかけ								こんぶとほんのりのおまっちゃんふりかけ	2.0 g
19 (水)	ごはん・梅ゼリー	○	○			こめ・うめゼリー			869 kcal	
	くじらの竜田揚げ(わもうソース)				くじら	かたくりこ、なたねあぶら、さとう、エッグケアマヨネーズ		しょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、トマトケチャップ	3.7 g
	えのきとキャベツの梅肉和え					しろごま、さとう		えのきたけ、キャベツ	ばいにく、さけ、しょうゆ、みりん、かつおだし、だしこんぶ	22.2 g
	さつま汁				とりにく、こめみそ	さつまいも、つきこんにやく		だいこん、にんじん、あおねぎ		2.9 g
20 (木)	コッペパン	○	○			コッペパン			781 kcal	
	とり肉のハニーマスタード焼き				とりにく	オリーブあぶら		たまねぎ、にんにく、ピーマン	ワイン、しお、しょうゆ、はちみつ、つばマスタード	32.3 g
	かぼちゃクリームスープ				とりにく、とうにゅう、こくリーむ	こめあぶら		かぼちゃ、たまねぎ、とうもろこし、しろいんげんペースト、かぼちゃペースト	しろワイン、シチューフレーク(アレルゲンフリー)、とりがらスープ、しお、こしょう	32.2 g
	いちごジャム					いちごジャム				3.1 g
21 (金)	ごはん	○	○			こめ			727 kcal	
	鮭のみそマヨ焼き				さけ、こめみそ	エッグケアマヨネーズ、さとう、かたくりこ		たまねぎ、にんにく	さけ、しお、こしょう、しょうゆ	33.8 g
	磯辺和え				きざみのり	しろごま		キャベツ、ほうれんそう	しょうゆ、みりん、かつおだし、だしこんぶ	22.6 g
	せんぎり野菜のおすまし				とりにく	じゃがいも、かたくりこ		だいこん、にんじん、あおねぎ	さけ、みりん、しょうゆ、しお、だしこんぶ、かつおだし	2.8 g
25 (火)	ごはん	○	○			こめ			762 kcal	
	ぶりのしょうゆだれかけ				ぶり	かたくりこ、さとう		しょうが	しお、しょうゆ、さけ、みりん	35.4 g
	切り干し大根の炒め煮				うすあげ	さとう、こめあぶら		きりぼしだいこん、にんじん、さんどまめ	かつおだし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	24.3 g
	雷汁				とうふ、こめみそ	こんにやく、さといも、ごまあぶら		だいこん、にんじん、ごぼう、あおねぎ	だしこんぶ、かつおだし	2.7 g
26 (水)	ごはん	○	○			こめ			762 kcal	
	麻婆豆腐				とうふ、ぶたミンチ、みそ	こめあぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ		しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、にら、たけのこ	さけ、しお、しょうゆ、とりがらスープ	30.3 g
	ビーフンスープ				とりにく	ビーフン、ごまあぶら		はくさい、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	とりがらスープ、ちゅうかだし、しお、こしょう、しょうゆ	22.9 g
	フルーツゼリー					フルーツゼリー				2.4 g
27 (木)	ぎゅうどん	○	○		ぎゅうにく	こめ、いとこんにやく、こめあぶら、さとう、かたくりこ		たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ、かつおだし、パック、だしこんぶ	734 kcal
	ささみとキャベツの和え物				とりささみ	しろごま		キャベツ、こまつな、すだち	みりん、しょうゆ、かつおだし、だしこんぶ	29.8 g
										18.1 g
										2.7 g
28 (金)	まろやかトマトチキンカレー	ジョア	○		とりにく、こくリーむ	こめ、オリーブあぶらじゃがいも、さとう、はちみつ		たまねぎ、にんにく、しょうが、トマトかん	かれーこ、あかワイン、カレールウ(アレルゲンフリー)、トマトケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、とりがらスープ、しお、こしょう	738 kcal
	大根レモンサラダ				ロースハムタンザク	さとう、オリーブあぶら		だいこん、きゅうり、にんじん、レモン	こしょう、しお、うすくちしょうゆ、す	30.0 g
										18.2 g
										2.3 g

* 表示している栄養価(エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量)は中学部・高等部の値です。小学部1～3年はその約7割の量、小学部4～6年は約8割の量となっています。

* 材料購入等の都合により献立を変更する場合があります。



11月頃が旬のたべもの

だいこん、はくさい、れんこん、みずな、ほうれんそう、かぶ、さつまいも、みかん、りんご、かき など