

【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
2月	ごはん	○		米			653 kcal
	マーボー豆腐		豚ひき肉、絹ごし豆腐、赤みそ	なたね油、三温糖、片栗粉	生姜、干し椎茸、たけのこ、玉葱、にら	塩、こしょう、酒、みりん、 鶏がらだし、甜麺醤	26.8 g
	中華スープ				チンゲン菜、もやし、大根、人参	塩、こしょう、みりん、 鶏がらだし	19.9 g
3火	文化の日						
4水	飲むヨーグルト	○	ジョア（ストロベリー）				627 kcal
	秋野菜カレー		鶏ひき肉、赤みそ	米、なたね油、さつまいも	玉葱、かぼちゃ、ぶなしめじ、 いちごジャム	塩、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	18.8 g
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきたけ	醤油、みりん	12.6 g
【秋野菜カレー】秋に旬を迎える食材の中から、さつまいも、かぼちゃ、ぶなしめじを入れたカレーにしました。隠し味にいちごジャムを少し！いつもより甘みのあるカレーになると思います。							
5木	ごはん	○		米			675 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	塩、こしょう、酒、醤油	28.0 g
	あおさのみそ汁		あおさ、こんぶ、かつおだし、麦みそ		人参、だいこん 人参、大根		15.8 g
	ヨーグルト		ダノンビオプレーン加糖				
6金	ごはん	○		米			637 kcal
	アカエイの中華あんかけ		アカエイ	なたね油、三温糖、片栗粉	玉葱、人参、小松菜、パプリカ	酒、醤油、鶏がらだし	28.5 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、菜ねぎ、生姜	酒、塩、醤油、みりん、 鶏がらだし	15.7 g
	【兵庫県産アカエイのからあげ】給食で初登場！アカエイは、あまり食べられない魚（未利用魚）です。毒のトゲがあったり、食べられるところが少ないことから、あまり食べられていません。普段食べることのない「アカエイ」を食べてみてくださいね！						
9月	ごはん	○		米			620 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				34.1 g
	ひじきのマヨサラダ		ひじき、ツナフレーク油漬け	マヨネーズ	とうもろこし缶、枝豆	醤油	16.7 g
	のっぺい汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	長いも、板こんにやく、片栗粉	だいこん、人参、は 大根、人参、菜ねぎ、ぶなしめじ	塩、醤油、酒	
10火	揚げパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング、 なたね油、グラニュー糖			623 kcal
	きのこのオリーブオイル炒め		鶏肉、ベーコン	オリーブ油	ぶなしめじ、エリンギ、舞茸、 とうもろこし缶、にんにく	塩、こしょう、コンソメ	27.2 g
	具だくさんスープ				だいこん、人参、は 大根、人参、キャベツ、玉葱	塩、こしょう、醤油、 鶏がらだし	27.8 g
11水	とりそば丼	○	鶏ひき肉	米、三温糖、なたね油	生姜、玉葱	醤油、酒	697 kcal
	具たっぷりみそ汁		こんぶ、かつおだし、麦みそ	板こんにやく	人参、玉葱、だいこん 人参、大根、キャベツ、 ぶなしめじ、菜ねぎ		27.1 g
	大学芋			大学芋			21.0 g
12木	まいたけごはん	○	油揚げ	米、なたね油	舞茸、人参	塩、醤油、みりん	677 kcal
	鰯の西京焼き		鰯、白みそ			塩、酒、みりん	35.1 g
	白菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、麦みそ		白菜、人参、菜ねぎ		21.2 g
13金	ごはん	○		米			611 kcal
	ハムカツ		ポロニアカツ	なたね油			24.4 g
	もやしのおかか和え		かつお節	三温糖	もやし、きゅうり、人参	塩、醤油、酢	15.1 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	塩、醤油、コンソメ、 鶏がらだし	
16月	ごはん	○		米			653 kcal
	肉じゃが		牛肉	なたね油、じゃがいも、しらたき、 三温糖	人参、玉葱	酒、醤油、みりん	24.6 g
	柚子こしょうスープ		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし		だいこん、人参、ねぎ 大根、人参、ねぎ	ゆずこしょう、塩、醤油	18.8 g
	ふりかけ		ゆかりふりかけ				

【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
17 火	バーガーパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			691 kcal
	鯖の塩焼き		鯖			塩、酒	38.3 g
	マリネ			三温糖、オリーブ油	赤玉葱、玉葱、パプリカ、レモン	塩、酢	29.5 g
	メルジメッキ・チョルバス (豆のスープ)		ミートボール、ひよこ豆、 白花豆ペースト、豆乳	なたね油、上新粉	玉葱	塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	
【トルコの献立】バーガーパンに鯖の塩焼きとマリネを挟んで食べる「サバサンド」が登場します。自分でサバサンドを作って食べてみてくださいね。メルジメッキ・チョルバスとは豆のスープのことです。豆だけでなく、ミートボールを入れたので食べやすいと思います。							
18 水	チキンカレー	○	鶏肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、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	678 kcal
	ツナと水菜の和え物		ツナフレーク油漬け	三温糖	水菜、もやし	塩、醤油	22.5 g
							22.9 g
19 木	ごはん	○		こめ 米			621 kcal
	八宝菜		豚肉、いか	なたね油、片栗粉	人参、白菜、玉葱、たけのこ、小松菜、 干し椎茸、ねぎ、生姜	酒、塩、こしょう、 醤油、鶏がらだし、 オイスターソース	31.4 g
	春雨スープ		木綿豆腐	春雨	人参	塩、醤油、みりん、鶏がらだし	14.5 g
	味付小魚		味付小魚				
20 金	ごはん	○		こめ 米			671 kcal
	鰯の梅煮		鰯、こんぶ、かつおだし	三温糖	梅干し	醤油、酒、みりん	34.9 g
	小松菜の和風炒め		ベーコン、かつおだし	ごま油	小松菜、人参	塩、こしょう	18.5 g
	けんちん汁		木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく	大根、人参、菜ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油	
23 月	勤労感謝の日						
24 火	コッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			610 kcal
	たらのトマトソース焼き		たら	三温糖、オリーブ油	トマト缶、玉葱、ブロッコリー、 にんにく	塩、酒、こしょう、コンソメ	38.0 g
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ	塩、こしょう、醤油、みりん、 コンソメ、鶏がらだし	17.8 g
	ミルメーク			ミルメークココア			
25 水	厚揚げキムチ丼	○	豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	こめ 米、なたね油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、白菜、 白菜キムチ	塩、酒、こしょう、醤油、 みりん、鶏がらだし、甜麺醤	646 kcal
	わかめスープ		わかめ		ねぎ、大根、人参、生姜	塩、こしょう、醤油、 鶏がらだし	27.0 g
							20.8 g
26 木	飲むヨーグルト	○	ジョア（マスカット）				695 kcal
	ごはん			こめ 米			30.3 g
	ザンギ		鶏肉	片栗粉、上新粉、なたね油	にんにく、生姜	塩、酒、醤油、塩	22.6 g
	揚げじゃがとコーンのソテー			揚げじゃがいも	とうもろこし缶		
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、 赤みそ	板こんにゃく	ごぼう、大根、人参、ねぎ		
【北條教頭先生のおすすめ献立】北海道が大好きで旅行に行くのですが、北海道ではからあげのことを「ザンギ」と言います。また、北海道はじゃがいもやごぼうなどの野菜も豊富にとれる地域です。今日の献立で「実りの秋」を楽しみましょう！							
27 金	枝豆ひじきごはん	○	ひじき、こんぶ、かつおだし	こめ 米、三温糖	枝豆	塩、酒、みりん、醤油	632 kcal
	筑前煮		鶏肉、こんぶ、かつおだし	なたね油、里芋、板こんにゃく、 三温糖	ごぼう、人参、蓮根、干し椎茸	塩、酒、みりん、醤油	26.1 g
	豆腐のみそ汁		絹ごし豆腐、こんぶ、かつおだし、 みそ		人参、もやし、菜ねぎ		16.0 g
30 月	ごはん	○		こめ 米			683 kcal
	おでん風煮		鶏肉、真鯛入りつみれ、うずら卵、 ちくわ、生揚げ、こんぶ、かつおだし	じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	大根、人参	醤油、みりん	29.3 g
	もやしとチンゲン菜のスープ				チンゲン菜、もやし、人参	塩、こしょう、みりん、 鶏がらだし	22.8 g