



11月給食献立表



家庭数

校長 伊藤 均
栄養士 三輪 涼子

日	曜日	飲み物	献立	体内での働き			栄養量	
				血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		<ul style="list-style-type: none"> ・にくやさいうどん ・いかべったん ・くだもの（みかん） 	ぶたにく、あぶらあげ、いかげそ、かつおぶし、たまご、ぎゅうにゅう	うどん、こむぎこ、あぶら	にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな、コーン、キャベツ、みかん	603	23.5
5	火		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・メバルのたつたあげ ・かみかみサラダ ・みそしる 	メバル、さきいか、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、でんぷん、あぶら、さとう、こまあぶら、こま、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん、たまねぎ	611	26.1
6	水		<ul style="list-style-type: none"> ・チキンライス ・ようふうたまごやき ・キャベツとじゃがいものスープ 	とりにく、ベーコン、たまご、チーズ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、こまつな、しょうが、キャベツ、えのきたけ、パセリ	641	24.3
7	木		<ul style="list-style-type: none"> ・にしよくサンド（ブルーベリー） ・キャベツとベーコンのサラダ ・コーンスープ 	ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう	くろさとうしよくパン、あぶら、しよくパン、マーガリン、さとう、コーンスターチ、じゃがいも、ブルーベリージャム	キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、コーン、パセリ	594	19.1
8	金		<ul style="list-style-type: none"> ・ひじきごはん ・あげだしとうふ ・とんじる 	とりにく、だいず、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こんにゃく、さとう、でんぷん、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、ねぎ、こぼろ、だいこん、こまつな	595	21.6
11	月		<ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・だいこんとぶたにくのべっこうに ・きびなごのからあげ 	わかめ、ぶたにく、きびなご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こま、こんにゃく、さとう、さといも、でんぷん、あぶら	だけのこ、ほししいたけ、だいこん、にんじん、しょうが、だいこんのは	610	22.1
12	火		<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンバラヤ ・ホタテのクラムチャウダー ・チョコバナナブラウニー 	とりにく、ウインナー、ほたて、なまクリーム、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、じゃがいも、あぶら、しょうしんこ、さとう、こむぎこ、チョコチップ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ピーマン、しょうが、ほうれんそう、バナナ	684	21.6
13	水		<ul style="list-style-type: none"> ・ツナトースト ・カレーふうみサラダ ・ミネストローネ 	ツナ、チーズ、ベーコン、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	セサミしよくパン、あぶら、マヨネーズ、さとう、じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、セロリー、しょうが	590	24.7
14	木		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わふうハンバーグ ・ひじきのごまあえ ・みそしる 	ぶたにく、わかめ、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、こまあぶら、さとう、じゃがいも、こま	たまねぎ、れんこん、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	635	25.6
15	金		<ul style="list-style-type: none"> ・かいせんしおラーメン ・キムチチーズはるまき ・くだもの（みかん） 	えび、いか、ぶたにく、ハム、チーズ、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、こむぎこ、はるまきのかわ	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、もやし、ら、コーン、はくさいキムチ、みかん	614	27.8
18	月		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・トンテキふういため ・ゆでやさしい ・みそしる 	ぶたにく、わかめ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	たまねぎ、しょうが、にんにく、パセリ、キャベツ、にんじん、ねぎ	619	24.1
19	火		<ul style="list-style-type: none"> ・セレクトあげパン ・すりおろしドレッシングサラダ ・アリオッタ 	きなこ、ベーコン、いか、えび、たご、いんげんまめ、ぎゅうにゅう	コッペパン、あぶら、さとう、グラニュー糖、じゃがいも、オリーブオイル、マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、りんご、にんにく、セロリー、しょうが、トマト	600	23.0
20	水		<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・ふくじんづけ ・かいそうサラダ ・くだもの（りんご） 	ぶたにく、かいそう、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ、さとう、こま、こまあぶら	しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、たまねぎ、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり、りんご	657	18.8
21	木		<ul style="list-style-type: none"> ・かきたまうどん ・たごあげくん ・くだもの（みかん） 	とりにく、あぶらあげ、たまご、わかめ、たご、あおのり、かつおぶし、ぎゅうにゅう	うどん、でんぷん、じゃがいも、あぶら	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、みかん	613	23.2
22	金		<ul style="list-style-type: none"> ・こぎつねごはん ・めかじきのあげに ・いなかじる 	とりにく、あぶらあげ、めかじき、のり、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんぷん、あぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、しょうが、だいこん、しめじ、ねぎ、こまつな	646	25.9
26	火		<ul style="list-style-type: none"> ・ガーリックライス ・ホキのモルネソースやき ・ABCスープ 	ぶたにく、ホキ、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、バター、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、セロリー、キャベツ、パセリ	593	27.7
27	水		<ul style="list-style-type: none"> ・キムチチャーハン ・だいずとこざかなのかわりあげ ・みそワタンスープ 	ぶたにく、だいず、にほし、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう、こま、こまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、たまねぎ、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ	633	25.0
28	木		<ul style="list-style-type: none"> ・ホイコーローどん ・めかたまじる ・くだもの（りんご） 	ぶたにく、ぶたレバー、めかぶわかめ、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こま、さとう、あぶら、でんぷん、こまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、えのきたけ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、もやし、こまつな、りんご	622	24.9
29	金		<ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティミートソース ・ごまドレッシングサラダ ・パンナコッタ（いちごソース） 	ぶたにく、だいず、なまクリーム、チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、バター、こむぎこ、さとう、こまあぶら、こま、いちごジャム	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、きりぼしだいこん、えのきたけ、トマト、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、きゅうり	687	25.3
							月平均	
							622	23.4