



令和5年度 11月献立表



日	曜	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	1献立 - (Kcal) たんぱく質 (g)
1	水	麻婆豆腐丼	○	豚肉,赤みそ,木綿豆腐	米,米粒麦,油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,にんじん,たまねぎ,ねぎ,にら	755 33.6
		白菜とわかめのスープ		乾燥カットわかめ		しょうが,にんじん,たまねぎ,白菜	
		くだもの(りんご)				りんご	
2	木	えのきごはん	○	油揚げ	米,米粒麦,油,砂糖	にんじん,えのきたけ	803 37.2
		ふくさ卵		鶏肉,干ひじき(乾),鶏卵	油,砂糖	にんじん,たまねぎ	
		豚汁		昆布(だし),豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,大根,ごぼう	
		二色ゼリー(紅白)		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖	クランベリー果汁	
3	金	文化の日					
6	月	豚肉のねぎ塩丼	○	豚肉,塩麴	米,米粒麦,油,ごま油,白すりごま,でん粉	にんにく,長ねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,にら,しめじ	773 34.1
		キャベツとしめじのスープ		木綿豆腐	ごま油	生姜,たまねぎ,本しめじ,キャベツ	
		フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト,生クリーム	砂糖	バナナ,りんご,黄桃,いちご,みかん缶	
7	火	みそちゃんぽん	○	豚肉,ナルト,赤みそ,豆乳,かまぼこ	冷凍ちゃんぽん麺,油	にんじん,たまねぎ,生姜,もやし,ねぎ,にら	788 38.4
		大豆とレバーの変わり揚げ		大豆,豚レバー	大豆白絞油,じゃがいも,砂糖,白いりごま,でん粉	にんにく,生姜	
		くだもの(みかん)				みかん	
8	水	揚げパン	○		ジャガイモ,大豆白絞油,砂糖,グラニュー糖		887 28.6
		鶏肉とマカロニのクリーム煮		ベーコン鶏肉,調理用牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,油,バター,小麦粉,マカロニ	たまねぎ,にんじん,生姜,マッシュルーム水煮,ブロッコリー	
		コーンサラダ			油,砂糖	コーン缶,小松菜,にんじん,キャベツ,たまねぎ,カリフラワー	
9	木	そばごはん	○	鶏肉,刻み昆布	米,米粒麦,油,砂糖	ごぼう,にんじん	782 37.1
		さばの照焼き		さば	砂糖,でん粉	生姜	
		のっぺい汁		昆布(だし),鶏肉,油揚げ,木綿豆腐	さといも,こんにゃく,でん粉	にんじん,大根,白菜,ねぎ	
		くだもの(柿)				柿(かき)	
10	金	トマトカレー	○	豚肉,チャツネ	米,米粒麦,油,じゃがいも,小麦粉	生姜,にんじん,たまねぎ,トマト缶詰	840 25.4
		海藻サラダ		海藻サラダ	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん	
		くだもの(りんご)				りんご	
13	月	焼き鳥ごはん	○	鶏肉,鶏卵,刻みのり	米,米粒麦,三温糖,油,砂糖,水あめ	長ねぎ	842 37.2
		ちくわの香り揚げ		焼き竹輪,チリメンジャコ,青のり	小麦粉,大豆白絞油		
		ししゃもの磯部揚げ		ししゃも,青のり	小麦粉,大豆白絞油		
		小松菜すまし汁		昆布(だし)		大根,にんじん,えのきたけ,小松菜	
14	火	ブルコギ丼	○	豚肉,コチジャン	米,米粒麦,油,砂糖,白いりごま,ごま油,でん粉	にんにく,にんじん,たまねぎ,もやし,にら	833 34.5
		レタス卵スープ		ナルト,鶏卵	でん粉,ごま油	生姜,もやし,にんじん,たまねぎ,レタス	
		杏仁豆腐		粉寒天,調理用牛乳	砂糖	みかん缶,バナナ缶,黄桃缶,いちご缶	
15	水	じゃこ菜飯	○	ちりめんじゃこ	米,米粒麦,ごま油,白いりごま	小松菜	813 37.9
		厚揚げと大根の煮物		厚揚げ,鶏肉,白みそ	生パン粉,砂糖,でん粉,油	長葱,生姜,にんじん,たまねぎ,大根,大根の葉	
		なめこのみそ汁		昆布(だし),油揚げ,赤みそ,白みそ	あられ麩	なめこ,たまねぎ,長ねぎ	
16	木	柏パン	○		柏パン(オートコングパン)		812 27.1
		ひじきコロッケ		豚肉,干ひじき(乾),調理用牛乳	油,じゃがいも,バター,小麦粉,生パン粉,ドライパン粉,大豆白絞油	にんじん,たまねぎ	
		ゆで野菜				キャベツ,にんじん	
17	金	ウインナーと野菜のスープ煮	○	ベーコン,木綿豆腐,ウインナー,乾燥カットわかめ	油	たまねぎ,もやし,キャベツ,にんじん	790 31.1
		きのこスープがけ		ベーコン,豚肉	スパゲッティ,オリーブ油,ごま油	にんにく,たまねぎ,本しめじ,えのきたけ,マッシュルーム水煮	
		ハムサラダ		ポークハム,白みそ	ごま油,砂糖,白すりごま	キャベツ,にんじん,もやし	
20	月	定期考査					
21	火	定期考査					
22	水	パセリライス	○		米,米粒麦		803 36.8
		大豆入りハンバーグトマトソース		鶏肉,豚肉,木綿豆腐,大豆	油,生パン粉,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,トマト缶詰	
		マッシュポテト			じゃがいも,バター		
		糸寒天入りスープ		鶏肉,糸寒天	ごま油	にんじん,えのきたけ,キャベツ,小松菜	
23	木	勤労感謝の日					
24	金	雑穀ごはん	○	豚肉,刻み昆布	米,雑穀米,油,砂糖	ごぼう,にんじん	832 33.3
		魚の唐揚げねぎソースかけ		さわら	でん粉,大豆白絞油,砂糖,ごま油	長ねぎ,生姜	
		根菜のきんぴら		つきこんにゃく,	油,じゃがいも,三温糖,白いりごま	にんじん,ごぼう	
		もやしと油揚げのみそ汁		昆布(だし),油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,たまねぎ,本しめじ,もやし	
		くだもの(早香)				早香(はやか)	
27	月	けんちんうどん	○	鶏肉,油揚げ,昆布(だし)	油,こんにゃく,さといも,冷凍うどん,ごま油	にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ	762 33.6
		おかか和え		かつお節粉,かつお節		小松菜,にんじん,キャベツ,もやし	
		黒糖蒸しパン		調理用牛乳,鶏卵	小麦粉,油,黒砂糖		
28	火	ご飯	○		米,米粒麦		727 31.7
		エゴふりかけ		ちりめんじゃこ,かつお節	白いりごま,砂糖		
		白身魚フライ		ホキ	小麦粉,ドライパン粉,生パン粉,大豆白絞油	パセリ	
		もやしのピリ辛炒め		豚肉	油,砂糖	もやし,にんじん	
		すまし汁		昆布(だし)	あられ麩	ごぼう,にんじん,長ねぎ	
29	水	親子丼	○	昆布(だし),鶏肉,鶏卵	米,米粒麦,砂糖,でん粉	にんじん,たまねぎ	744 35.9
		根菜みそ汁		厚揚げ,白みそ,赤みそ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも,白すりごま	にんじん,大根,本しめじ,長ねぎ,万能ねぎ	
		浅漬け		塩昆布		キャベツ,かぶ,かぶの葉	
30	木	れんこん入り鶏つくね韓国風丼	○	鶏肉,鶏肉,干ひじき(乾),コチジャン	米,米粒麦,ごま油,砂糖,でん粉	れんこん,にら,もやし,小松菜,にんじん	791 37.3
		チゲスープ		豚肉,絹ごし豆腐,白みそ,赤みそ		にんじん,もやし,白菜,かぶ,白菜,えのきたけ,にら	
		甘辛カリカリ豆		大豆	でん粉,大豆白絞油,三温糖,白いりごま		

*食材の購入ならびに学校行事等の都合により献立を変更することがあります。