



11月の予定こんだて表



日	主食	牛乳	おかず	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群 - たんぱく質	備考
4 火	1日（土）運動会の振替休業日のため、給食はありません。							
5 水	クリームスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ 果物（りんご）	牛乳、鶏肉、むきえび、調理用牛乳、生クリーム	スパゲティ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、はちみつ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム（レトルト）、小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご	627 kcal 23.5 g	5日 運動会予備日②
6 木	チキンピラフ	○	コーンスープ キャロットゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉寒天	米、麦、バター、油、でんぶん、砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（レトルト）、ホールコーン、グリンピース（冷凍）、クリームコーン、小松菜、オレンジジュース	580 kcal 19.8 g	6日 就学時健診
7 金	チャーハン	○	シュウマイ 青菜のスープ	牛乳、むきえび、鶏卵、豚肉、押し豆腐、削り節、豚肉	米、麦、油、でんぶん、ごま油、しゅうまいの皮	にんじん、ねぎ、干ししいたけ、グリーンピース（冷凍）、たまねぎ、しょうが、にんにく、小松菜	586 kcal 26.3 g	
10 月	麦ごはん	○	スパニッシュオムレツ ひよこ豆のかーべー	牛乳、ベーコン、鶏卵、ダイスチーズ、豚肉、ひよこまめ	米、麦、油、バター、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、ピーマン、しょうが、にんじん、バセリ	613 kcal 24.4 g	
11 火	五目おこわ	○	焼きししゃも ごまあえ 塩肉じゃが	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、豚肉	米、もち米、むき粟、砂糖、白ねりごま、白すりごま、油、こんにゃく、じゃがいも	干ししいたけ、たけのこ（水煮）、ごぼう、にんじん、もやし、小松菜、にんにく、たまねぎ、さやいんげん	627 kcal 25.6 g	
12 水	ジャージャーめん	○	青のりピーンズポテト 果物（みかん）	牛乳、豚肉、レンズまめ、大豆、青のり	蒸し中華めん、油、砂糖、でんぶん、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ（水煮）、干ししいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、みかん	638 kcal 27.8 g	
13 木	ガーリックトースト	○	ポークピーンズ ごまドレ海藻サラダ	牛乳、粉チーズ、豚肉、うずら豆、生クリム、カットわかめ	食パン（無塩）、ソフトマーガリン、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、砂糖、白すりごま	にんにく、バセリ、セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（レトルト）、キャベツ	559 kcal 20.7 g	
14 金	麦ごはん	○	大豆入りコロッケ からしあえ もやしのみそ汁	牛乳、豚肉、大豆、削り節、カットわかめ、豆腐	米、麦、油、じゃがいも、ボテトパウダー、小麦粉、ソフトパン粉	にんじん、たまねぎ、もやし、小松菜、えのきだけ、ねぎ	634 kcal 22.4 g	
17 月	麦ごはん	○	にしんの西京焼き 野菜の甘じようゆあえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳、にしん、削り節、カットわかめ、豆腐	米、麦、砂糖、じゃがいも	しょうが、小松菜、もやし、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ	588 kcal 24.9 g	
18 火	ブルコギ丼	○	トックスープ 果物（りんご）	牛乳、豚肉、削り節	米、麦、油、砂糖、でんぶん、白いりごま、トック	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ビーマン、えのきだけ、小松菜、りんご	583 kcal 20.2 g	
19 水	わかめうどん	○	たこべったん もやしの酢じようゆかけ	牛乳、削り節、昆布、豚肉、油揚げ、カットわかめ、たこ、鶏卵、調理用牛乳、かつお節	冷凍うどん、小麦粉、油、砂糖	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、大根、ねぎ、小松菜、ホールコーン、キャベツ、しょうが（酢漬）、もやし、きゅうり	544 kcal 25.2 g	
20 木	スイートロールパン	○	たらのモルネソース焼き 野菜スープ	牛乳、たら、調理用牛乳、ピザ用チーズ、ベーコン、鶏卵	スイートロールパン、バター、小麦粉、じゃがいも	バセリ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	570 kcal 33.5 g	
21 金	カレーライス	○	じゃこサラダ 果物（菊花みかん）	牛乳、豚肉、ピザ用チーズ、ちりめんじゃこ	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦粉、砂糖、白いりごま、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、ホールトマト、りんご、キャベツ、小松菜、みかん	649 kcal 21.3 g	
25 火	豚丼	○	じゃがいもと生揚げのみそ汁 しめじ入りおひたし	牛乳、豚肉、削り節、厚揚げ、カットわかめ、油揚げ	米、麦、油、しらたき、砂糖、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、えのきだけ、小松菜、しめじ、もやし	609 kcal 24.7 g	
26 水	上海めん	○	にらたまスープ 果物（柿）	牛乳、豚肉、いか、むきえび、鶏肉、豆腐、鶏卵	油、蒸し中華麺、でんぶん、ごま油、白いりごま	にんじん、干ししいたけ、たけのこ（水煮）、たまねぎ、キャベツ、もやし、小松菜、にら、柿	556 kcal 27.0 g	
27 木	ごまごはん	○	ぶりの照り焼き 五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳、ぶり、鶏肉、刻み昆布、大豆、削り節、厚揚げ、カットわかめ	米、麦、白いりごま、でんぶん、油、砂糖	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、しめじ	613 kcal 30.8 g	
28 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	大根とわかめのみそ汁 変わり漬け	牛乳、鶏肉、高野豆腐、削り節、豆腐、油揚げ、カットわかめ	米、麦、油、砂糖	しょうが、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、さやいんげん、大根、キャベツ、きゅうり、しょうが	585 kcal 25.0 g	

*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

*食材料購入ならびに学校行事などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

5日（水） じゃがいものハニーサラダ・・・ 揚げたじゃがいもにはちみつ入りの甘いドレッシングをかけます。
 11日（火） 五目おこわ ・・・ 旬の栗を入れてご飯を炊きます。