



11月分 学校給食献立表



日(曜)	献立名		主な食品						栄養価	
	主食	牛乳	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小豆・豆腐	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂類	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1日 (金)	バターロール		コックオーヴァン キャロットラペ ジュリエンスープ	鶏肉 まぐろ 豚肉	牛乳	トマト 人参 パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ	バターロール 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ	油 バター	747 33.6
5日 (火)	麦ご飯		生揚げと豚肉のみそ煮 なめたけ和え みかん	生揚げ 豚肉	牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ みかん	米 小麦 砂糖 でん粉	油	804 34.9
6日 (水)	かてめし		ソフトカレイ竜田揚げ 呉汁	油揚げ カレイ 大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	ふししいたけ すいき たけのこ 大根 長ねぎ	米 小麦 砂糖 ごんやく 里芋	油	750 38.5
7日 (木)	親子丼 麦ご飯		小魚入り松葉芋 ゆかり和え	鶏卵 鶏肉	牛乳 かえり煮干し	人参	玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	米 小麦 砂糖 でん粉 さつまいも はちみつ	油 ごま	823 30.9
11月は『彩の国ふるさと学校給食月間』です。										
8日 (金)	カムカムキムチ ライス		ししゃもごまフライ 春雨スープ	焼豚 大豆 あさり 鶏肉 わかめ	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ	白菜 枝豆 長ねぎ にんにく しょうが もやし えのきたけ ふししいたけ	米 小麦 春雨 でん粉 砂糖	油 ごま	710 25.9
11日 (月)	麦ご飯 納豆		じゃがいものそぼろ煮 ごま和え	鶏肉 納豆	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース もやし	米 小麦 砂糖 でん粉	油 ごま	818 34.3
12日 (火)	おっ切り込みうどん 地粉うどん		ゼリーフライ 秩父ごんにやくサラダ	豚肉 生揚げ おから 鶏卵	牛乳	人参	ごぼう 大根 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	米 小麦 砂糖 ごんやく でん粉 小麦粉	油	829 26.5
13日 (水)	ヒピンバ 麦ご飯		ヤンニョムチキン はちみつレモンゼリー&フルーツ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 大根 みかん パイン 桃	米 小麦 米粉 砂糖	油 ごま	759 23.0
15日 (金)	わかめご飯		豚肉のかりん揚げ かきたま汁 昆布ときゅうりの浅漬け	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ 刻み昆布	小松菜	ふししいたけ 長ねぎ しょうが キャベツ	米 小麦 砂糖 でん粉	油	751 34.0
18日 (月)	子供パン 麦ご飯		スラッピージョー ホキのレモン風味 じゃがベースープ チョコババロア	豚肉 ホキ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ レモン	子供パン 砂糖 ひよこ豆 パン粉 でん粉 じゃがいも チョコババロア	油	895 31.3
19日 (火)	小江戸カレー 麦ご飯		手作り福神漬け ヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり 大根 しょうが	米 小麦 砂糖 さつまいも 小麦粉 じゃがいも	油	823 28.0
20日 (水)	豚みそ丼 麦ご飯		小松菜とさつまいものサラダ まゆ玉汁	豚肉 まぐろ 鶏肉 豆腐 なると	牛乳	人参 小松菜	こねぎ にんにく しょうが とうもろこし しめじ	米 小麦 砂糖 さつまいも 白玉 さといも	油	881 38.1
22日 (金)	豆腐ラーメン 中華めん		中華和え スイートポテト	豆腐 豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ 生クリーム	人参 小松菜	しょうが 長ねぎ もやし 大根	中華めん でん粉 さつまいも	油 バター	815 31.8
25日 (月)	麦ご飯		えびと豆腐のチリソース 莖わかめのチョナムル りんご	えび 豆腐 豚肉	牛乳 莖わかめ	人参	玉ねぎ マッシュルーム しょうが グリンピース えのきたけ りんご	米 小麦 砂糖 でん粉	油 ごま	830 33.1
26日 (火)	ブルーベリーコップ		白花香のシチュー 小松菜とわかめのサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	人参 小松菜	ブルーベリー レモン マッシュルーム グリンピース きゅうり	米 小麦 砂糖 ごんやく コッパン じゃがいも 白花豆 小麦粉	油 マーガリン バター ごま	855 30.0
27日 (水)	衣笠丼 麦ご飯		水菜のからし和え いとこ汁	鶏卵 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 水菜 大根 長ねぎ	米 小麦 砂糖 でん粉 小豆	油	836 32.9
28日 (木)	麦ご飯		たらの南蛮漬け いそか和え 根菜汁	たら 豚肉	牛乳 ひじき のり	赤ピーマン 小松菜 人参	長ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 小麦 里芋 砂糖 ごんやく 長ねぎ	油	745 34.3
29日 (金)	小松菜のクリーム スパゲッティ		海藻サラダ 和梨のマフィン	まぐろ ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト	小松菜 人参	にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 小麦 砂糖 ごんやく スパゲッティ 小麦粉 はちみつ	油 バター ごま	835 30.3

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・14日(木)、21日(木)は給食がありません。

1学年	2学年	3学年	平均 栄養価	エネルギー たんぱく質
1月回数	16回	18回	17回	806
累計	116回	116回	116回	32g