



11月の予定献立表 (牛乳は毎日つきます)



日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g
			赤の食品	黄色の食品	緑の食品			
			血や肉、骨になる食品	熱や力のもとになる食品	体の調子を整える食品			
1	月	(読書週間:東野圭吾「流星の絆」より) ハヤシライス ツナサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 油 三温糖 ドレッシング	人参 玉葱 マッシュルーム 胡瓜 キャベツ	830	24.2	23.5
2	火	ご飯 ☆つみいれ汁 厚焼き卵 白醤油 ミルメーク (☆はふるさと給食)	牛乳 たら 鶏肉 豆腐 卵	ご飯	大根 人参 長葱 白菜	755	20.9	29.9
3	水	文化の日						
4	木	(読書週間:魔法使いたちの料理帖より) ご飯 朝ひらき丸のスープ 鶏肉の照り焼き りんご	牛乳 ほたて あさり ベーコン チーズ 鶏肉	ご飯 じゃがいも マーガリン	玉葱 人参 りんご	794	26.3	22.9
5	金	(読書週間:おいしい給食「ワンタンスープと名前の長いパン」より) コッペパン イチゴジャム ワンタンスープ 焼売(1人3個)	牛乳 豚肉	パン ワンタン	人参 もやし 長葱 ほうれん草 椎茸	815	25.2	26.1
8	月	五目ご飯 玉葱の味噌汁 鯖の味噌煮	牛乳 油揚げ さば	ご飯 じゃがいも	人参 玉葱 大根 ほうれん草	825	32.3	23.5
9	火	米粉フォカッチャ ポークビーンズ かみかみサラダ	牛乳 豚肉 チーズ さきいか	パン じゃがいも 油 三温糖 ごま油 油	玉葱 人参 大根 胡瓜	818	38.2	24.9
10	水	メロンパン 卵スープ ビーフソテー	牛乳 卵 ベーコン わかめ 豚肉	パン 片栗粉 ビーフン 油 ごま油	えのき 玉葱 人参 長葱 キャベツ もやし ビーマン 椎茸	881	27.7	36.3
11	木	2・3年生お弁当日						
12	金	ご飯 手巻きのり ひきな汁 手巻きの具(ツナ/胡瓜/ウインナー1人2本) 元気ヨーグルト	のり 牛乳 はんぺん ツナ ウインナー	ご飯	人参 ごぼう 大根 胡瓜	773	26.8	22.4
15	月	【蒲鉾の日】 バターロールパン 洋風おでん サウザンサラダ スクールグミ	牛乳 さつまあげ 豆ちくわ 卵	パン 三温糖	人参 大根 胡瓜 キャベツ とうもろこし	754	25.8	31.6
16	火	全校お弁当日						
17	水	米粉きなこパン 秋野菜のシチュー もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム ちくわ	パン くり じゃがいも マーガリン 三温糖	舞茸 人参 玉葱 しめじ パセリ 胡瓜 もやし	725	31.5	23.2
18	木	ご飯 わかめの味噌汁 チーズインハンバーグ みかん	牛乳 わかめ 油揚げ みそ 豚肉 チーズ	ご飯 じゃがいも	長葱 えのき 人参 白菜 大根 椎茸 胡瓜	805	23.3	26.1
19	金	ご飯 中華飯の具 パンバンジーサラダ	牛乳 豚肉 いか えび 卵 鶏肉 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 油 ごま油 春雨	たけのこ 玉葱 人参 白菜 椎茸 胡瓜	808	34.0	23.8
22	月	ご飯 のっぺい汁 市制80周年記念コロッケ バックソース	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ご飯 里芋 片栗粉 油	大根 人参 長葱 椎茸	849	23.1	31.3
23	火	勤労感謝の日						
24	水	ご飯 ☆しおがま汁 ☆ささかま かぼちゃのプリン (☆はふるさと給食)	牛乳 さんま 卵 みそ たら 豆腐	ご飯 片栗粉	長葱 大根 人参	864	31.2	28.1
25	木	食パン ハニーホイップ 鶏肉のスープ パンネのミートソースかけ レモンムース	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	パン じゃがいも 油 パンネ	人参 ブロッコリー 玉葱 しょうが にんにく	875	28.3	23.7
26	金	ご飯 白菜の味噌汁 ☆鮭の葱ソース (☆はふるさと給食)	牛乳 油揚げ みそ 鮭	ご飯 片栗粉 じゃがいも 三温糖	白菜 大根 人参 長葱	834	29.8	27.6
29	月	クロワッサン ラビオリスープ 焼き肉サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン	クロワッサン 油 ゴマ 三温糖	玉葱 キャベツ 人参 もやし	830	23.9	37.3
30	火	ご飯 さつま汁 ☆さんまと野菜のおまつり (☆はふるさと給食)	牛乳 豆腐 油揚げ サンマ	ご飯 さつまいも 油 三温糖	人参 長葱 大根 ごぼう 玉葱 ビーマン	833	24.8	30.2