



11月給食予定献立表



日曜日	曜日	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
こんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	焼きそば				焼きそば		787 kcal	
		小松菜と豚肉のあんかけ	豚肉		小松菜	生姜 白薬 竹の子 玉ねぎ にんにく	片栗粉 なたね油	29.8 g	
		ひじきのピリッとサラダ	ツナ	ひじき	人参	キャベツ	砂糖 なたね油	25.2 g	
		オレンジおからドーナツ	おから 卵		人参	オレンジジュース	ホットケーキミックス 砂糖 なたね油	2.9 g	
2	木	ご飯				米		770 kcal	
		豚肉しょうが焼き丼	豚肉		人参 ビーマン	生姜 玉ねぎ キャベツ	片栗粉 なたね油	32.1 g	
		さつま芋の味噌汁	油揚げ 削節 味噌		小松菜		さつま芋		22.8 g
		磯かあえ		焼きのり	ほうれん草 人参	きゅうり もやし	ごま	2.7 g	
6	月	麦ご飯				米 麦		903 kcal	
		カレー	鶏肉		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ なし	じゃが芋 なたね油	27.2 g	
		鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜	片栗粉 なたね油	31.5 g	
		春雨サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	2.9 g	
7	火	かやくご飯	油揚げ かつお節 鶏		人参	しいたけ ごぼう	米 麦 砂糖 しらたき なたね油	700 kcal	
		れんこんハンバーグ	豚肉 おから 豆腐			生姜 玉ねぎ れんこん	片栗粉 砂糖	29.9 g	
		根菜味噌汁	味噌 豆腐		人参	大根 長ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	19.2 g	
		ゆかりあえ			かぶの葉	かぶ ゆかり		2.9 g	
8	水	きなこ揚げパン	きな粉			コッペパン 砂糖	なたね油	794 kcal	
		肉団子スープ	豚肉 豆腐		人参	生姜 長ねぎ 白菜	片栗粉 マロニー	27.7 g	
		キャベツごまサラダ	鶏肉		人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ごま ごま油	35.8 g	
		かみかみグミ					果汁グミ青りんご	2.8 g	
9	木	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米		730 kcal	
		中華風卵焼き	卵 かまぼこ		こねぎ	竹の子 しいたけ	砂糖 ごま油	32.7 g	
		豚肉と大根のオイスターソース煮	豚肉		こねぎ	大根	砂糖 片栗粉 なたね油	24.0 g	
		中華風スープ	鶏肉 豆腐		チンゲン菜 人参	きくらげ 白菜 長ねぎ	マロニー なたね油 ごま油	2.8 g	
10	金	ご飯				米		757 kcal	
		鮭のチャンチャン焼き	味噌 鮭		人参	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 バター	34.4 g	
		せんべい汁	鶏肉		人参	ごぼう しめじ 長ねぎ	せんべい	21.1 g	
		かりかり大豆とじゃこの酢の物	いり大豆	ちりめんじゃこ わかめ	ほうれん草	キャベツ もやし	砂糖	2.4 g	
13	月	麦ご飯				米 麦		729 kcal	
		中華あんかけ	鶏肉		人参	にんにく 生姜 竹の子 しいたけ 白菜 枝豆	砂糖 片栗粉 なたね油 ごま油	27.1 g	
		にらナムル		ちりめんじゃこ	にら	もやし	砂糖	ごま ごま油	15.5 g
		りんご入りフルーツポンチ				みかん バイン もも りんご	砂糖 ジュース	2.2 g	
14	火	そば飯	豚肉		人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	米 中華めん なたね油	753 kcal	
		めかたま汁	卵 削節	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ	片栗粉	25.4 g	
		ぜんまいナムル			人参 ほうれん草	もやし にんにく ぜんまい	砂糖	なたね油 ごま油 ごま	23.0 g
		スイートポテト		生クリーム 牛乳			さつま芋 砂糖	バター	3.4 g
15	水	スパゲティ				スパゲティ		719 kcal	
		ミートソース	豚肉 大豆 白花豆	チーズ	人参 ビーマン トマト	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	オリーブオイル バター	29.3 g
		コールスローサラダ			人参	キャベツ コーン		マヨネーズ	24.5 g
		お麩ラスク					焼きふ 砂糖	バター	1.5 g

日曜日	曜日	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
こんだて		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16	木	ご飯				米		724 kcal	
		焼きししゃも	ししゃも					29.4 g	
		豚肉とごぼうの旨煮	さつま揚げ 豚肉		人参 いんげん	ごぼう しいたけ	こんにゃく 砂糖 片栗粉	なたね油	22.9 g
		じゃが芋のおろしあえ		ちりめんじゃこ	ほうれん草	大根	じゃが芋 砂糖	なたね油	2.5 g
17	金	メキシカンライス	鶏肉			トマトジュース ビーマン 赤ピーマン トマト	にんにく 玉ねぎ	米 麦	767 kcal
		鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉				にんにく マーメレード		32.3 g
		ベーコンとエリンギのソテー	ベーコン		小松菜	にんにく 玉ねぎ エリンギ		なたね油	28.7 g
		ABCスープ	ベーコン		人参	セロリー キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		2.5 g
20	月	ヨーグルト		ヨーグルト					
		牛乳		牛乳					
		発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		774 kcal
		あぶ玉丼	油揚げ なたね 卵		人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ	砂糖		27.7 g
21	火	甘酢あえ			人参	キャベツ きゅうり 大根	砂糖	なたね油	23.1 g
		ごぼう大豆	大豆			ごぼう	片栗粉 砂糖	なたね油 ごま	2.6 g
		牛乳		牛乳					
		さつま芋ご飯					米 さつま芋	ごま	748 kcal
22	水	鯖の竜田揚げ	鯖			生姜	片栗粉	なたね油	31.6 g
		こんにゃくの炒り煮	豚肉		ピーマン		こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	26.4 g
		具だくさん味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		人参	キャベツ 大根 ごぼう	じゃが芋		2.8 g
		牛乳		牛乳					
24	金	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン 砂糖	バター	778 kcal
		ホワイトシチュー	ベーコン 豚 豆乳 白花豆	牛乳 チーズ 生クリーム	人参 いんげん	玉ねぎ コーン	じゃが芋 小麦粉	なたね油 バター	31.3 g
		ツナマカロニサラダ	ツナ		人参	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	マカロニ 砂糖	なたね油	31.3 g
		牛乳		牛乳					
27	月	ご飯				米		722 kcal	
		沢煮椀	豚肉		人参 みつば	ごぼう 竹の子 しいたけ		34.8 g	
		いかのかりん揚げ	いか			生姜	片栗粉 砂糖 はちみつ	なたね油	15.7 g
		納豆あえ	納豆	のり ちりめんじゃこ	ほうれん草	白菜			2.6 g
28	火	みかん				みかん			
		牛乳		牛乳					
		五穀入りご飯					米 五穀		781 kcal
		とろみカレー丼	さつま揚げ		小松菜 人参 こねぎ	白菜	砂糖 片栗粉	なたね油	26.6 g
29	水	厚揚げののろしあえ	生揚げ	ちりめんじゃこ	ほうれん草	大根	砂糖	21.9 g	
		大学芋					さつま芋 砂糖	なたね油 ごま	2.8 g
		牛乳		牛乳					
		シーチキンピラフ	ツナ		人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリーンピース	米	オリーブオイル	729 kcal
30	木	ひよこ豆のスープ	豚肉 ひよこ豆 ベーコン		人参 ほうれん草		なたね油	35.9 g	
		手作りソーセージ	豚肉		パセリ			なたね油	27.4 g
		フレンチきゅうり				玉ねぎ 竹の子 にんにく セロリー	パン粉 砂糖 片栗粉		2.5 g
		牛乳		牛乳		きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	2.5 g
11月	水	うどん					うどん	859 kcal	
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		人参 こねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖	なたね油	29.7 g
		じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	人参	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	砂糖	ごま なたね油	25.5 g
		黒糖さつま芋むしパン	豆乳				小麦粉 黒砂糖 さつま芋	なたね油	2.7 g
12月	木	ご飯				米 麦		769 kcal	
		手作りキャベツメンチ	豚肉 豆腐			玉ねぎ キャベツ	片栗粉 小麦粉 パン粉	なたね油	32.8 g
		ごま酢あえ		わかめ	人参	きゅうり もやし	砂糖	ごま	24.1 g
		けんちん汁	豆腐 油揚げ 鶏肉		人参 小松菜	大根 長ねぎ	さといも	ごま油	2.8 g

11月の平均値	
エネルギー	765 kcal
たんぱく質	30.4 g
脂質	24.5 g
食塩相当量	2.7 g



★食事の前は石けんできれいに手をあらいましょう。
★食材料の都合により、献立を変更することがあります。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が気持ちよく使えるようにして持ってきて下さい。



11月6日からオレンジリボンキャンペーンが始まります。それに合わせて『オレンジリボン給食』を実施します。オレンジリボン給食とは、妙典中のみんなと一緒に楽しく食べられる給食ということで、給食委員がアンケートを実施し、各クラスで主食・主菜・副菜のナンバー1を決め、それを全校で集計した結果から考えた献立の給食です。11月の献立にはオレンジリボン給食には入らなかった人気メニューもたくさん取り入れています。