



11月給食予定献立表

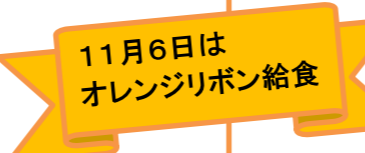


日	曜日	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	曜日	主な食品						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		こんだて		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える					主にエネルギーになる		こんだて		主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える
		しゅしよく おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳									しゅしよく おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳							
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	焼きそば				焼きそば		787 kcal	木	ご飯				米			724 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	焼きししゃも	ししゃも						29.4 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	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	こんにやく 砂糖 片栗粉	なたね油	22.9 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	なたね油		2.9 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
2	木	ご飯				米		770 kcal	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	なたね油	767 kcal	
		豚肉しょうが焼き	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	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			にんにく マーマレード			32.3 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	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
		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	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
6	月	麦ご飯				米 麦		903 kcal	20	ヨーグルト		ヨーグルト						
		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	牛乳	牛乳						
		鶏の唐揚げ	鶏肉			生姜	片栗粉	なたね油		31.5 g	発芽玄米入りご飯	油揚げ なたね油				米 発芽玄米		774 kcal
		春雨サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨 砂糖	なたね油 ごま油		2.9 g	あぶ玉			人参 みつば	玉ねぎ 長ねぎ	砂糖		27.7 g
7	火	りんごタルト							21	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	
		牛乳		牛乳						ごぼう大豆	大豆			ごぼう	片栗粉 砂糖	なたね油 ごま	2.6 g	
		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 しらかし	なたね油		700 kcal	さつま芋ご飯					米 さつま芋	ごま	748 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	鯖の竜田揚げ	鯖			生姜	片栗粉	なたね油	31.6 g
8	水	根菜味噌汁	味噌 豆腐		人参	大根 長ねぎ	じゃが芋 こんにやく	19.2 g	こんにやくの炒り煮	豚肉		ビーマン		こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	26.4 g		
		ゆかりあえ			かぶの葉	かぶ ゆかり		2.9 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					牛乳	牛乳								
		きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	なたね油	794 kcal	フレンチトースト	卵	牛乳			食パン 砂糖	バター	778 kcal	
9	木	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	ホワイトシチュー	ベーコン 豚 豆乳 白花生	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		
		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	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	
		かみかみグミ					果汁グミ 青りんご		2.8 g	牛乳	牛乳						2.8 g	
		牛乳		牛乳						牛乳	牛乳							
10	金	発芽玄米入りご飯				米 発芽玄米		730 kcal	24	ご飯				米			722 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	沢煮椀	豚肉		人参 みつば	ごぼう 竹の子 しいたけ		34.8 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	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
		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	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
11	土	みかん							27	みかん								
		牛乳		牛乳						牛乳	牛乳							
		ご飯					米			757 kcal	五穀入りご飯					米 五穀		781 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	とろみカレー丼	さつま揚げ		小松菜 人参 小ねぎ	白菜	砂糖 片栗粉	なたね油	26.6 g
12	日	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	28	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	
		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	大学芋				さつま芋 砂糖	なたね油 ごま	2.8 g	
		牛乳		牛乳							牛乳	牛乳						
		麦ご飯					米 麦			729 kcal	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
13	月	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	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	
		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	手作りソーセージ	豚肉		パセリ		なたね油		27.4 g	
		りんご入りフルーツポンチ				みかん バイン もも 青りんご	砂糖 ジュース		2.2 g	フレンチきゅうり				きゅうり 玉ねぎ	砂糖	なたね油	2.5 g	
		牛乳		牛乳						牛乳	牛乳							
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	29	うどん					うどん		859 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		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		人参 小ねぎ	長ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖	なたね油	29.7 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		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
		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		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
15	水	牛乳		牛乳					30	牛乳	牛乳							
		スバゲティ					スバゲティ			719 kcal	ご飯					米 麦		769 kcal
		ミートソース	豚肉 大豆 白花生	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	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
		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	ごま酢あえ		わかめ	人参	きゅうり もやし	砂糖	ごま	24.1 g
15	水	お麩ラスク				焼きふ 砂糖	バター	1.5 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		
		牛乳		牛乳					牛乳	牛乳								

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。