



# 11月給食予定献立表



日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	金	ご飯 豚肉しょうが焼き さつま芋の味噌汁 市川の磯か和え 市川の梨ゼリー 牛乳	豚肉 味噌 油揚げ 味噌 のり	人参 ビーマン 小松菜 ほうれんそう 人参	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし なし レモン	米 片栗粉 さつま芋 ごま クールゼリーの素	なたね油 ごま ごま	810 kcal 32.9 g 18.5 g 2.9 g	
5	火	発芽玄米入りご飯 中華風卵焼き 大根のオイスターソース煮 中華風スープ 牛乳	卵 あさり かまぼこ 豚肉 鶏肉 豆腐	ごねぎ ごねぎ チンゲン菜 人参	竹の子しいたけ 大根 きくらげ 白菜 長ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 マロニー	ごま油 なたね油 なたね油 ごま油	732 kcal 33.2 g 23.9 g 2.5 g	
6	水	キャラメル揚げパン コーンチャウダー ツナと大根のサラダ 花みかん 牛乳	あさり スイート いんげん豆 豆腐 ツナ	パセリ	玉ねぎ セロリ コーン 天根 香ゆり しんじょう 玉ねぎ みかん	コッペン ミルメーク じゃが芋 米粉 砂糖	なたね油 なたね油 バター なたね油	812 kcal 25.6 g 33.3 g 2.9 g	
7	木	そば飯 めかぶり卵スープ ぜんまいナムル スイートポテト 牛乳	豚肉 卵	人参 ビーマン 人参 小松菜 人参 ほうれんそう	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ もやし たらこ ぜんまい	米 中華めん 片栗粉 砂糖 さつま芋 砂糖	なたね油 ごま油 ごま油 バター	725 kcal 24.9 g 21.3 g 2.9 g	
8	金	麦ご飯 里芋カレー 和風海藻サラダ かみかみグミ 牛乳	豚肉 鶏肉	人参 人参	玉ねぎ 生姜 にんにく ねぎ こんに 大根 きゅうり	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 果汁 グラブルイゴ	なたね油 バター ごま油 なたね油	757 kcal 23.1 g 23.5 g 3.0 g	
11	月	ご飯 鮭のチャンチャン焼き せんべい汁 大豆とじゃこの酢の物 牛乳	味噌 鮭 鶏肉 大豆	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖 せんべい 砂糖	バター ごま油 ごま油	715 kcal 34.9 g 18.6 g 2.3 g	
12	火	キムチご飯 ちくわ2色揚げ わかめスープ ひとくちゼリー 牛乳	豚肉 竹輪 ベーコン	人参 人参	生姜 キムチ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま油	ごま油 ごま なたね油 ごま ごま油 ごま油	763 kcal 24.3 g 25.9 g 2.9 g	
13	水	スパゲティ ミートソース コールスローサラダ お麩ラスク 牛乳	豚肉 大豆 いんげん豆 鶏肉	人参 ビーマン トマト 人参	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 砂糖 砂糖 焼きふ 砂糖	スパゲッティ オリーブオイル バター マヨネーズ バター	718 kcal 29.2 g 24.5 g 1.4 g	
14	木	わかめご飯 れんこんハンバーグ 根菜味噌汁 粉ふき芋 牛乳	豚肉 おから 高野豆腐 味噌	人参 人参	生姜 玉ねぎ れんこん 大根 長ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 さつま芋 こんにやく じゃが芋	ごま なたね油 ごま油 ごま油	725 kcal 26.3 g 19.0 g 2.7 g	
15	金	麦ご飯 あぶ玉丼 甘酢和え ごぼう大豆 りんご 牛乳	油揚げ なると 卵 大豆	人参 みつば 人参	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう りんご	米 麦 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま ごま油 ごま油 ごま油	769 kcal 26.9 g 21.9 g 2.5 g	

日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	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		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18	月	ご飯 沢煮椀 いかのかりん揚げ 納豆和え ミルメーク 牛乳	豚肉 いか 納豆	人参 みつば 大根 しいたけ 生姜 ほうれんそう 白菜	米 ごぼう 竹の子 大根 しいたけ 生姜 ほうれんそう	米 片栗粉 砂糖 はちみつ ごま油 ごま油 ごま油	なたね油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	717 kcal 34.5 g 15.8 g 2.7 g	
19	火	麦ご飯 ホイコーロー丼(具) 春雨サラダ ゼリーゼリーゼリー 牛乳	味噌 豚肉 鶏肉	人参 ビーマン 赤ピーマン 人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり 黄ピーマン	米 麦 片栗粉 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 なたね油	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	754 kcal 25.6 g 13.5 g 2.7 g	
20	水	フレンチトースト ホワイトシチュー ツナマカロニサラダ 花みかん 牛乳	卵 ベーコン 豚肉 豆腐 いんげん豆 ツナ	人参 人参	玉ねぎ コーン きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ みかん	食パン 砂糖 じゃが芋 米粉 マカロニ 砂糖	バター なたね油 バター なたね油	852 kcal 32.0 g 33.1 g 2.9 g	
21	木	さつま芋ご飯 豚汁 秋刀魚の蒲焼き ごまきゅうり 元気ヨーグルト 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 秋刀魚	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ 玉ねぎ もやし たらこ ぜんまい	米 中華めん 片栗粉 砂糖 さつま芋 砂糖	なたね油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	865 kcal 31.7 g 35.8 g 2.9 g	
22	金	シーチキンピラフ カレースープ 手作りソーセージ もやしサラダ 牛乳	まぐろ 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 豚肉	人参 人参 ほうれん草 パセリ 人参	マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく 玉ねぎ 竹の子 にんにく セロリ もやし きゅうり 玉ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉 砂糖	オリーブオイル なたね油 ごま油	736 kcal 35.9 g 28.0 g 2.7 g	
25	月	麦ご飯 とろみカレー丼 厚揚げのおろし和え 大学芋 牛乳	さつま揚げ 生揚げ	人参 人参	キャベツ 玉ねぎ ごぼう しめじ 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 せんべい 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油	793 kcal 26.4 g 21.5 g 2.8 g	
26	火	メキシカンライス 鶏肉のマーマレード焼き エリンギのソテー ABCスープ ひとくちゼリー 牛乳	鶏肉 鶏肉 ウンナー ベーコン	人参 人参	にんにく 玉ねぎ にんにく マーマレード にんにく 玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 砂糖 マカロニ	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	728 kcal 30.0 g 28.0 g 2.7 g	
27	水	チャンポン麺 豚骨風チャンポンスープ 肉団子のもち米蒸し ナムル 豆乳プリン 牛乳	なると さつま揚げ あさり 豆腐 豚肉 豚肉 豆腐 おから	人参 チンゲン菜 人参	にんにく きゅうり 白滝 玉ねぎ 竹の子 生姜 長ねぎ しいたけ もやし にんにく	中華麺 砂糖 もち米 片栗粉 砂糖 プリン 素	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	731 kcal 35.5 g 21.9 g 2.8 g	
28	木	五穀ご飯 焼きししゃも 豚肉とごぼうの旨煮 人参しりしり 味付けのり 牛乳	ししゃも さつま揚げ 豚肉 ツナ	人参 いんげん 人参	ごぼう しいたけ コーン	米 五穀 砂糖 砂糖 片栗粉 砂糖 ごま油	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	714 kcal 30.1 g 21.6 g 2.1 g	
29	金	ご飯 味噌けんちん汁 手作りきゅうりメンチ ごま酢和え りんご 牛乳	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 豆腐 おから	人参 小松菜 人参	大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	米 さとう こんにやく 片栗粉 小麦粉 パン粉 砂糖	ごま油 ごま油 ごま油 ごま油	813 kcal 34.0 g 25.2 g 2.8 g	

★食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。  
★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ください。

11月の平均値			
エネルギー	761 kcal	脂質	23.7 g
たんぱく質	29.9 g	食塩相当量	2.7 g

このマークがついた献立は、オレンジリボンキャンペーンのアンケート結果から11月の給食に登場したメニューです。

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。