

11月分 献立予定表

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	卵パ ^ク 質 (g)	脂質 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	水	○	【防災給食：11月5日は津波防災の日】 救給カレー カンパン れんこんと切干大根のごまサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう	きゅうり れんこん きりぼしだいこん にんじん たまねぎ みすな とうもろこし トマト しめじ	マヨネーズ ごまあぶら ごま じゃがいも カンパン うるちまい	665	15.1	30.6
2	木	○	ミルククレセントロールパン さつまいもシチュー グリーンサラダ パリッシュ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス キャベツ とうもろこし	パン あぶら さつまいも こむぎこ バター さとう	639	23.9	24.3
6	月	○	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ 豆乳入りみそ汁 うまかつ十	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ とうにゅう うまかつ十	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	689	29.7	22.4
7	火	○	キャロットパン 肉うどん 大豆とツナのサラダ さつまいもと菓のタルト	ぎゅうにく だいす ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	パン うどん あぶら さとう マヨネーズ さつまいもとくりのタルト	728	24.8	34.6
8	水	○	【かみかみ献立：11月8日は、いい歯の日】 白ごはん ししゃもフリッター 小松菜のごま和え みそしる	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ★ みそ	こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぶかねぎ	こめ あぶら さとう ごま 	687	23.2	27.5
9	木	○	ワンローパン いちごジャムとマーガリン トマトオムレツ ひじきのさっぱり和え ポトフ 一食アーモンド	ぎゅうにゅう オムレツ ひじき★ ハム とりにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ トマト だいこん	パン いちごジャム マーガリン ごまあぶら さとう じゃがいも アーモンド	646	26.0	30.5
10	金	○	【ちゃんこなべ：大ずもう（11月12日～）】 麦ごはん ちゃんこなべ れんこん入り平つくね のりじゃが	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ つくね あおのり★	こんにゃく だいこん にんじん はくさい みすな ねぶかねぎ しいたけ れんこん	こめ むぎ じゃがいも	635	24.7	19.5
14	火	○	黒糖食パン ごぼうのメンチカツ スパゲティサラダ コンソメスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう メンチカツ ハム ベーコン チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう	パン あぶら スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	636	23.6	29.5
15	水	○	中華丼（麦ごはん） チンゲン菜の中華サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ツナ わかめ★ ヨーグルト	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	648	26.2	18.8
16	木	○	【アメリカの料理：チリコンカン】 チリコンカン（背割コッペパン） ごぼうサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ウインナー ハム いりこ	たまねぎ トマト えだまめ ごぼう キャベツ にんじん	パン あぶら マヨネーズ	640	29.2	30.5
17	金	○	麦ごはん 味付のり 関東煮（おでん） 白菜とツナの和え物 野菜の卵焼き	ぎゅうにゅう のり★ とりにく こんぶ★ あつあげ ちくわ わかめ★ ツナ やさいのたまご焼き	だいこん にんじん こんにゃく はくさい	こめ むぎ さとう ごま	643	26.3	21.3
20	月	○	麦ごはん さんまの甘露煮 切干大根のごまマヨ和え 豚汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ にんじん ごぼう きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ マヨネーズ ごま じゃがいも	659	26.0	24.0
21	火	○	パンパン たらこスパゲティ フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう つぶたらこ ぶたにく チーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	パン スパゲティ バター あぶら さとう	655	23.8	24.9
22	水	○	【自分でリゾットを作ってみよう】 野菜たっぷりトマチーリゾット （キャロットごはん、リゾット用スープ、チーズ） 鶏肉のレモン焼き イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	にんじん トマト たまねぎ だいこん しめじ ほうれんそう レモン ブロッコリー	こめ さとう あぶら	663	28.2	26.4
24	金	○	根菜カレー（麦ごはん） フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ だいこん にんじん れんこん みかん パイン りんご	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	709	20.0	20.3
27	月	○	麦ごはん かりかりいりこ いわしの生妻煮 ひじきと大豆の煮物 みそしる	ぎゅうにゅう いりこ いわし ひじき★ だいす あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも	672	26.8	22.3
28	火	○	【長崎県の郷土料理：ちゃんぽん】 胚芽食パン いちじくジャム ちゃんぽん 水菜とわかめの和風サラダ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ レモンムース	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ みすな とうもろこし	ちゃんぽんめん あぶら さとう パン いちじくジャム	629	24.9	23.6
29	水	○	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草の酢の物 さつまいも アーモンドカル	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ みそ いりこ	にんじん きりぼしだいこん ねぎ とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	こめ むぎ マヨネーズ さとう アーモンド	673	32.1	22.1
30	木	○	【フランスの料理：クロックムッシュ】 ミルメークコーヒー クロックムッシュ ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンクリームスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だいす とうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム とうもろこし	ミルメーク パン こむぎこ バター あぶら さとう ゼリー	658	25.1	27.9

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。
※ 材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。