



11月 献立表

秋も一段と深まりました。晩秋と呼ばれる季節、肉・魚・野菜・果物などおいしく食べさせてあげたいですね。冬に訪れる寒さを乗り越え、春を待つために、秋の味を存分に味わいましょう。

11月12～16日は残食調査があります。いつもと片付けが異なるので注意しましょう！

今月の地場野菜
飯塚さんが育てただいこん、キャベツ、ブリッコリー、こまつな、はくさいになります。おいしくいただきますよ！

日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)	
			主食	おかず	1群 魚・肉・卵	2群 牛乳・乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん	6群 油脂 種実		たんぱく質 (g)
1	木	牛乳	こぎつねごはん	(こぎつねごはんの具) 厚焼き玉子(1/10) かぼちゃの味噌汁	豚肉 卵	牛乳	にんじん かぼちゃ	えだまめ たまねぎ・長ねぎ しいたけ	ごはん 三温糖	米ぬか油	775 28.9 24.4	
2	金	牛乳	ココアパン	我が家のオススメ料理 大根サラダ	我が家のおすすめ料理コンテストで選ばれた料理がです！ 今日は2年生の代表料理です！							750 30.8 22.8
5	月	牛乳	ごはん	さんまの蒲焼き 大豆五目煮 小松菜の味噌汁	さんま 鶏肉・さつまいも 木綿豆腐・大豆	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん 長ねぎ	ごはん じゃがいも ごま油	米ぬか油	777 32.5 22.2	
6	火	牛乳	菜めし	うま煮 梅肉和え	豚肉 いかボール ちくわ・ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう だいこん キャベツ・もやし	ごはん じゃがいも ごま油	米ぬか油	791 31.0 17.6	
7	水	牛乳	ミルクパン	やきそば かりかりじゃこサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり	パン やきそば類	米ぬか油	830 31.9 22.9	
8	木	牛乳	ごはん	チキンだっす プチプチ海藻サラダ 田舎汁	鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり・ごぼう キャベツ・だいこん コーン	ごはん じゃがいも ごま油	米ぬか油	817 33.5 21.2	
9	金	牛乳	きなこ揚げパン	みそラーメン カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ 長ねぎ ブロッコリー もやし・コーン	パン ラーメン 上白糖	米ぬか油 ごま油	792 30.4 25.1	
12	月	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 小松菜サラダ	豚肉 しほり豆腐 ツナ	牛乳	にんじん にら 小松菜	たまねぎ 長ねぎ・キャベツ しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油	米ぬか油 ごま油	793 29.8 23.9	
13	火	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 上州きんぴら 奥沢山味噌汁	さば 豚肉・油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん しらたき 三温糖	米ぬか油	803 30.0 24.2	
14	水	牛乳	こめっこパン	すいとん シーザーサラダ 煮卵	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ	だいこん・コーン 長ねぎ・キャベツ まいたけ・しいたけ	パン すいとん 三温糖	米ぬか油	804 37.0 30.9	
15	木	牛乳	さくらごはん	タンドリーチキン 豚肉とひじきの炒め煮 なめこ汁	鶏肉・木綿豆腐 豚肉・大豆 油揚げ・さつま揚げ	牛乳	にんじん ひじき	だいこん 長ねぎ しいたけ・なめこ	ごはん じゃがいも 三温糖	米ぬか油	768 30.7 20.6	
16	金	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼き こんにゃくサラダ ABCスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	ごはん・マカロニ 野菜こんにゃく 三温糖・じゃがいも	米ぬか油 すりごま	800 32.9 22.4	
19	月	牛乳	ごはん	小籠包 小松菜のチャプチェ わかめスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 わかめ ピーマン にんじん	たまねぎ・長ねぎ たけのこ・しいたけ	ごはん 三温糖	米ぬか油	836 29.3 23.4	
20	火	牛乳	ごはん	我が家のオススメ料理 キピナゴフライ いか団子スープ	我が家のおすすめ料理コンテストで選ばれた料理がです！ 今日は1年生の代表料理です！							854 36.2 32.2
21	水	牛乳	パンズパン	チャンボン麺 アーモンド和え	豚肉 いか・たこ あさり	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ・コーン はくさい・キャベツ しいたけ	パン・上白糖 チャンボン麺 アーモンド	米ぬか油	814 32.2 26.4	
22	木	牛乳	ごはん	そぼろあん包み 八宝菜 にんじんしりしり	豚肉 いか・ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ・もやし はくさい たけのこ	ごはん 米ぬか油	米ぬか油	780 31.6 23.7	
26	月	牛乳	ごはん	揚げ餃子 ピーマンのおひたし 豚汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	もやし・長ねぎ ごぼう だいこん	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	852 27.6 26.8	
27	火	牛乳	麦ごはん	ハヤシライス チーズとアーモンドのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ・きゅうり マッシュルーム	ごはん じゃがいも	米ぬか油 アーモンド	906 27.0 26.8	
28	水	牛乳	ロールパン	やきうどん ヨーグルトピーチ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 黄桃	パン うどん	米ぬか油	793 31.6 24.3	
29	木	牛乳	ごはん	すき焼き風煮 さやいんげんのごま和え みかん	豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん いんげん	長ねぎ・みかん はくさい・キャベツ えのき・しいたけ	ごはん しらたき 三温糖・上白糖	米ぬか油 すりごま	771 30.6 19.2	
30	金	牛乳	黒パン	大豆ミートスパゲティ ごぼうサラダ	豚肉 大豆ひきわり	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう・きゅうり マッシュルーム	ごはん パスタ	米ぬか油 いりごま	902 35.2 27.8	

※野菜類はすべて加熱してあります。
 ※都合により献立および食材等を変更する場合があります。
 ◎給食費口座振替日は、11月26日(月)です。前日までに入金をお願いします。