

11月給食予定献立表

日付	曜日	昼食	牛乳	主な材料と体内での働き			カロリー			
				主にからだをつくるもの	牛乳	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	低学年	中学年	高学年
2	月	ごはん 魚のポテト焼き ササミと切り干し大根のあえ物 卵焼き	○	さわら・牛乳 ササミ 出し巻卵	○	ドライパセリ 切干大根・きゅうり・キャベツ・人参	米 じゃが芋・マーガリン 砂糖	529	565	679
4	水	ロールパン 鶏肉の唐揚げ 油揚げと白菜の煮浸し ハムのケチャップ炒め	○	鶏肉 油揚げ ハム（卵）	○	しょうが 白菜・ほうれん草・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	ロールパン（卵） でん粉・油 砂糖 油	422	578	602
5	木	ごはん タコライス風 味噌じゃが 五目豆	○	牛豚ひき肉 みそ 大豆	○	玉ねぎ・トマトピューレ・キャベツ ひじき・人参	米 油・でん粉・ポテトチップス じゃが芋・砂糖・油・でん粉 こんにゃく・砂糖	559	609	699
6	金	ごはん 太平燕（タイピーエン） 高野のから揚げヤンニョム風 たらこふりかけ	○	豚肉 凍り豆腐・テンメンジャン たらこふりかけ	○	白菜・もやし・しめじ・人参 にんにく・れんこんチップス	米 緑豆春雨・油・調合ごま油 でん粉・油・砂糖	587	669	749
7	土	焼豚チャーハン クリームコンフェ	○	焼豚	○	玉ねぎ・チンゲン菜・人参	米・油 クリームコンフェ（卵）	512	579	649
9	月	ごはん マグロカツ 鶏じゃが 三色サラダ	○	マグロカツ 鶏肉 サラダ豆	○	玉ねぎ・人参 ひじき・コーン	米 小麦粉・パン粉・油 じゃが芋・砂糖 ごまドレッシング	562	653	732
10	火	ごはん 鶏肉のバーベキューソース マセドアンサラダ もやしと油揚げの酢のもの	○	鶏肉 油揚げ	○	きゅうり・人参 もやし・人参・ピーマン	米 砂糖 じゃが芋・さつま芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖	556	649	720
11	水	食パン チョコレートスプレッド 焼きそば 千草あえ チーズ	○	豚肉 ちくわ チーズ	○	キャベツ・玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし・えのきたけ・人参	食パン（乳成分） チョコレートスプレッド（乳） 焼きそば麺・油	558	586	656
12	木	ごはん 麻婆豆腐 チキンの中華和え フルーツミックス	○	豆腐・牛豚ひき肉・みそ チキンフレーク	○	しょうが・にんにく・たけのこ・玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・キャベツ・人参 黄桃・みかん・パインアップル	米 油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	506	566	650
13	金	ごはん そぼろ丼 おでん風 すまし汁	○	牛豚ひき肉・卵そぼろ がんもどき・チキンウインナー（乳成分）	○	ほうれん草 わかめ・えのきたけ	米 油・砂糖 じゃが芋・こんにゃく・砂糖 そうめん	579	650	719
14	土	豚丼		豚肉		玉ねぎ・ねぎ	米・糸こんにゃく・砂糖	482	524	600
16	月	ごはん 魚のおろし煮 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) ひじきサラダ	○	赤魚 豚肉・生揚げ・テンメンジャン・みそ	○	大根おろし 玉ねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが ひじき・キャベツ・人参・きゅうり・むき枝豆	米 でん粉・油・砂糖 油・砂糖・でん粉 砂糖	572	626	711
17	火	ごはん 鶏肉のみそ焼 れんコンサラダ 野菜とちりめんの酢の物	○	鶏肉・みそ しらす	○	れんこん・コーン・小松菜・水菜・人参 白菜・きゅうり	米 ごまドレッシング 砂糖	526	619	712
18	水	コッペパン ヒレカツ ポテト 春雨サラダ カミカミあえ	○	ヒレカツ ハム（卵）	○	人参・水菜・キャベツ たくあん・切干大根・きゅうり・白菜・塩昆布	コッペパン（卵） 油・ポテト 緑豆春雨・マヨネースタイプ(卵不使用)	529	615	665
19	木	ごはん ボークソテー はんぺんフライ 和風ツナサラダ	○	豚肉 はんぺんフライ（卵） ツナ	○	玉ねぎ・しめじ・トマト ブロッコリー・キャベツ・人参	米 油 砂糖・調合ごま油	539	655	744
20	金	ごはん ミートローフ キャベツ ジャーマンポテト ABCスープ	○	牛豚ひき肉・豆腐・牛乳・卵 ベーコン（卵）	○	玉ねぎ・トマトピューレ キャベツ 玉ねぎ えのきたけ・白菜	米 パン粉 じゃが芋・油・バター ABCマカロニ	566	629	722
21	土	チキンライス オレンジゼリー	○	鶏肉	○	玉ねぎ・人参	米・油・バター オレンジゼリー	529	565	637
24	火	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼 厚揚げのそぼろ炒め 大学芋	○	さけ 牛豚ひき肉・生揚げ	○	コーン キャベツ・人参・ピーマン	米 マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 さつま芋・油・砂糖	571	628	724
25	水	食パン あんずジャム ハンバーグ キャベツのわかめ和え ナポリタン パイン缶	○	ハンバーグ ハム（卵）	○	キャベツ・人参・わかめご飯の素・きゅうり 玉ねぎ・人参・ピーマン パイン缶	食パン（乳成分） あんずジャム（乳） 砂糖 スパゲティ	592	596	728
26	木	ひじきごはん 豚肉ときのこの甘辛炒め ポテトサラダ ブロッコリーのあえもの	○	豚肉 ミックスビーンズ	○	ひじきご飯の素 玉ねぎ・キャベツ・人参・エリンギ・しめじ きゅうり・人参・水菜 ブロッコリー・白菜	米 油・砂糖 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用)	548	613	695
27	金	ごはん 鶏の照り焼き 高野豆腐のそぼろ煮 春雨ソテー	○	鶏肉 牛豚ひき肉・凍り豆腐	○	玉ねぎ・人参・グリーンピース チンゲン菜・玉ねぎ・人参	米 砂糖・でん粉 砂糖 春雨	550	648	745
30	月	ごはん たらのクリスピー揚げ 豆腐の野菜あえ がめ煮 もやしの中華和え	○	たら 豆腐・みそ 鶏肉	○	ほうれん草・白菜・人参 ごぼう・人参・さやえんどう もやし・チンゲン菜・コーン	米 小麦粉・油 白ごま・白ねりごま・砂糖 里芋・つきこんにゃく・砂糖 調合ごま油	526	600	708