



# 11月献立表



日 曜日	献立名	牛乳	食品名				【中学年栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			赤の仲間	血や肉になる	黄の仲間	熱や力の元になる	
1 金	ごはん ちくわの2色天ぷら わかめサラダ タンダの山菜鍋(精霊の守り人) □	○	焼き竹輪,青のり 生わかめ,豚肉,赤みそ	米,薄力粉,でん粉,油(揚げ油) 油,ごま油,三温糖,白ごま	もやし,きゅうり,コーン,ぶなしめじ えのき,たけのこ,はくさい,ねぎ だいこん,しょうが,にんにく	642 22.7 21.0	
5 火	豆腐と豚肉のあんかけ丼 チンゲンサイの中華スープ りんご	○	豚肉,木綿豆腐,油揚げ	米,油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,ねぎ,玉ねぎ にんじん,たけのこ,ぶなしめじ こまつな,えのき,チンゲンサイ りんご	619 25.3 21.6	
6 水	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ いかの照り焼き 野菜とベーコンのソテー さつまいものレモン煮・ミニトマト・花みかん	ジ ョ ア	炊き込みわかめ 鶏肉,いか,ベーコン	米,でん粉,油(揚げ油) 三温糖,油,さつまいも	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん キャベツ,コーン,こまつな レモン果汁,ミニトマト,みかん	675 26.4 15.5	
7 木	ごはん 赤魚の照り焼き 昆布入り和風サラダ まゆとおにの大根汁 □	○	赤魚,刻み昆布,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,三温糖 でん粉,白ごま,油	しょうが,キャベツ,にんじん きゅうり,コーン,だいこん ねぎ,こまつな	539 24.5 14.5	
8 金	キムタクごはん かみかみサラダ 根菜汁	○	豚肉,するめ 花かつお,油揚げ	米,油,ごま油 三温糖,こんにゃく じゃがいも	ねぎ,白菜キムチ,たくあん漬け だいこん,にんじん,きゅうり 玉ねぎ,ごぼう	547 22.4 17.6	
11 月	ごはん にぎすのから揚げ きりたんぼ汁 野菜のからしじょうゆ和え	○	にぎす,鶏肉	米,でん粉,油(揚げ油) きりたんぼ,しらたき	しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ はくさい,干しいたけ,せり こまつな,キャベツ,もやし	572 24.2 12.2	
12 火	きなこ揚げパン ミネストローネ コールスローサラダ	○	きな粉,豚肉,大豆	コッパパン,油(揚げ油) 三温糖,油,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉ねぎ,にんじん キャベツ,トマト缶 きゅうり,コーン,レモン果汁	539 23.0 26.9	
13 水	ごはん すき焼き風煮 野菜のごま和え くだもの(早香)	○	豚肉,焼き豆腐	米,油,しらたき,じゃがいも 三温糖,小町ふ,白ごま	にんじん,玉ねぎ,ねぎ こまつな,もやし,早香	603 24.3 17.9	
14 木	ごはん かあちゃんのチーズハンバーグ □ 小松菜のおひたし じゃがいもと白菜のみそ汁	○	豚肉,木綿豆腐,大豆 プロセスチーズ,花かつお 白みそ,赤みそ,生わかめ	米,油,パン粉,じゃがいも	玉ねぎ,こまつな,もやし にんじん,はくさい,ねぎ	665 30.6 24.2	
15 金	胚芽米ご飯 家常豆腐 早船さんの花野菜 中華和え	○	生揚げ,豚肉,赤みそ	米,はいが米 三温糖,油 でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん たけのこ,干しいたけ,キャベツ チンゲンサイ,カリフラワー ブロッコリー,きゅうり	595 26.1 21.8	
18 月	パエリア ハニードレッシングサラダ ソパデアホ(卵スープ)	○	鶏肉,いか,ベーコン,卵	米,油,オリーブ油, はちみつ,じゃがいも パン粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン 赤ピーマン,マッシュルーム,コーン トマト缶,キャベツ,きゅうり,こまつな	562 21.9 18.9	
19 火	ホットツナドッグ ポークビーンズ りんご	○	ツナ,大豆,ベーコン,豚肉	コッパパン,油 マヨネーズ(エッグケア) じゃがいも	玉ねぎ,レモン果汁 にんじん,セロリ,りんご	546 27.6 25.9	
20 水	ごはん 魚のにんにくみそ焼き 大蔵大根の煮物 おふ入りみそ汁	○	ホキ,赤みそ 豚肉,さつまいも 絹ごし豆腐,油揚げ 生わかめ,白みそ	米,三温糖,ごま油 白ごま,油 じゃがいも,庄内麩	にんにく,ねぎ,だいこん にんじん,だいこん,はくさい	586 28.5 14.7	
21 木	ソースチキンカツ丼 りっちゃんの元気サラダ □ 玉葱の味噌汁	○	鶏肉,ボンレスハム,塩昆布 かつお節 油揚げ,生わかめ,白みそ	米,米粒麦,薄力粉,パン粉, 油(揚げ油),三温糖 油,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり トマト,コーン,玉ねぎ,ねぎ	649 28.3 22.2	
22 金	ごはん 手作りなめたけ 切干大根のたまご焼き 豚汁	○	卵,豚肉,木綿豆腐 油揚げ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,油 じゃがいも,こんにゃく	えのき,切干しだいこん,にんにく ねぎ,さやいんげん,ごぼう にんじん,だいこん	602 26.5 18.9	
25 月	ごはん さばの文化干し 切干大根の炒め煮 東京産野菜のみそ汁	○	さば文化干し 白みそ,赤みそ	米,油 三温糖,さつまいも	切干しだいこん,にんじん さやいんげん,だいこん はくさい,ねぎ	584 26.5 18.9	
26 火	ミルクパン ハリーポッターのシェパードパイ □ 秋ポトフ	○	調理用牛乳,豚肉,ひよこ豆	ミルクパン,じゃがいも バター,さつまいも 油,オリーブ油	にんにく,にんじん,玉ねぎ キャベツ,エリンギ,さやいんげん	581 28.3 24	
27 水	ごはん ホイティの魚フライ □ ホイティのカレースープ □ こまつなサラダ	○	かつお,レンズ豆,豆乳	米,でん粉,薄力粉 油(揚げ油),油 じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ トマト缶,キャベツ,きゅうり こまつな,にんじん,レモン果汁	590 27.6 16.9	
28 木	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとコーンのあえもの 豆腐と野菜のみそ汁	○	鶏肉,絹ごし豆腐 生わかめ,白みそ,赤みそ	米,三温糖,油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,もやし コーン,だいこん にんじん,玉ねぎ	563 23.9 17.3	
29 金	スパゲティナポリタン みそドレサラダ ぐりとぐらのカステラ □	○	ウインナー,粉チーズ 白みそ 卵,調理用牛乳,豆乳	スパゲティ,オリーブ油 三温糖,油,ごま油 薄力粉,バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん マッシュルーム,ピーマン トマト缶,キャベツ コーン,こまつな	646 23.9 26.1	

※ □ は絵本給食です。

※ 学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

11月 平均栄養価(中学年)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム
※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。		595kcal	25.6g	19.9g	85.0g	913mg	358mg
		鉄	レゾール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量
		2.3mg	220μg	0.39mg	0.50mg	30mg	5.9g

