

令和3年11月分

学 校 給 食 献 立 表

11/1 月 ～ 11/30 火

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

実 施 日	献 立 名	食 品 名	実 施 日	献 立 名	食 品 名
11/1 月 ★ はし	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ みそ汁	【米 【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぶん、〈水〉 【とり肉、とうふ、こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉	11/16 火 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 はたはたのからあげ みそ汁	【米、ゆかり粉 【はたはた、でんぶん、塩、こしょう、油 【とり肉、とうふ、うすあげ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉
11/2 火	ミニパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 あまずあえ	【パン 【ペンネ、ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、油、とりがらスープ、小麦粉、マーガリン、牛乳、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん	11/17 水	ミニアップルパン 牛乳 和風スパゲティ ごまあえ	【パン、ドライアップル 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ちくわ、ブロッコリー、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、みりん
11/4 木	ミニパンブキンパン 牛乳 アメリカンドッグ 白菜スープ	【パン、パンブキンペースト 【フランクフルト、ホットケーキミックス、小麦粉、〈水〉、油 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉	11/18 木 ★ はし	ごはん 牛乳 肉どうふ しゅんぎくのおひたし	【米 【牛肉、とうふ、糸こんにゃく、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ごぼう、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉
11/5 金 ★ はし	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かき卵汁	【米 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉	11/19 金	カレーピラフ 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ	【米、牛肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、マーガリン、油、とりがらスープ、酒、塩、しょうゆ濃、純カレー粉、こしょう、〈水〉 【ベーコン、かぼちゃ、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう 【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉
11/8 月 ★ はし	ごはん 牛乳 そばろ煮 きんぴら	【米 【牛ひき肉、ぶたひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【とり肉、ちくわ、つきこんにゃく、ごぼう、にんじん、油、白ごま、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、とうがらし、ごま油、けずりぶし、〈水〉	11/22 月	パイパン 牛乳 かぶと鶏団子のスープ 白菜とひじきのサラダ	【パン、ドライパイ 【とりひき肉、ねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、でんぶん、かぶ（葉付き）、にんじん、干ししいたけ、ポーンストック、しょうゆ淡、塩、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩
11/9 火 はし	ミニパン 牛乳 サーモンフライ 野菜ソテー	【パン 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油 【ぶた肉、ベーコン、カットスパゲティ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ウスターソース、ケチャップ、とんかつソース、塩、こしょう	11/24 水 ★ はし	しめじごはん 牛乳 さつま芋のかきあげ すまし汁	【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、酒、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【さつま芋、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、〈水〉、油 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉
11/10 水	キムチごはん 牛乳 れんこんスープ 大根サラダ	【米、いか、はくさいキムチ、ごま油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、〈水〉 【ベーコン、はくさい、チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖	11/25 木 はし	ミニココアパン 牛乳 あじのカレームニエル ビーフンソテー	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、純カレー粉、油 【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポーンストック、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう
11/11 木 はし	ミニパン 牛乳 卵と豚肉の炒め物 大学芋	【パン 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、たけのこ、にんじん、さやいんげん、土しょうが、ごま油、ポーンストック、しょうゆ濃、酒、塩、三温糖、こしょう、でんぶん、〈水〉 【さつま芋、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉	11/26 金 ★ はし	ひじきとツナの混ぜごはん 牛乳 あんかけうどん あえもの	【米、ツナ、めひじき、にんじん、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩
11/12 金 ★ はし	ごはん 牛乳 かんと煮 ひじきの炒め煮	【米 【とり肉、こんにゃく、あつあげ、さがきてんぶら、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉	11/29 月 ★ はし ◆	ごはん 牛乳 アドボ 焼豚スープ	【米 【とり肉、たまねぎ、赤ピーマン、にんにく、土しょうが、油、酢、三温糖、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、ペイリーフ、〈水〉 【やきぶた、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉
11/15 月	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	【米、ぱんまい、牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう	11/30 火	ミニはちみつパン 牛乳 ボークビーンズ 根菜サラダ	【パン、はちみつ 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ごぼう、れんこん、きゅうり、めひじき、はなかつお、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう

●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。

●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

児童1人1回あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
学年 1・2年	517	21.1	17.9	298	74	1.5	2.4	174	0.35	0.49	18	2.9	1.9
学年 3・4年	596	24.1	19.8	315	86	1.9	2.7	198	0.41	0.53	22	3.6	2.2
学年 5・6年	674	27	21.7	331	98	2.2	3.1	222	0.47	0.58	26	4.3	2.6

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承をお願いします。

お願い
給食費を滞納されますと、「食材の購入・支払い」や「献立の内容」等に影響が及びますので、毎月の給食費の口座引落しに、ご協力をお願いします。