

令和4年11月分

学 校 給 食 献 立 表

11/1 火 ～ 11/30 水

★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 火 ★ はし	ごはん 牛乳 けんちゃ さばの塩焼き	【米 【とり肉、とうふ、だいこん、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、油、しょうゆ、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、〈水〉 【さば、塩、油	11/16 水 ★ はし	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 焼きししゃも	【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【ししゃも、油
11/2 水	ミニことうパン 牛乳 ポトフ ごぼうマヨサラダ	【パン、ことう 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ツナ、ごぼう、砂糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、白ごま、塩、こしょう	11/17 木 ★ はし	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 コロッケ	【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【コロッケ、油
11/4 金	コーンピラフ 牛乳 ビーフシチュー フレンチサラダ	【米、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、〈水〉 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、ケチャップ、トマトピューレ、チャツネ、ウスターソース、赤ぶどう酒、塩、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	11/18 金 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 和風オムレツ	【米 【とり肉、とうふ、こまつな、たまねぎ、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【とりひき肉、たまご、たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、油、しょうゆ濃、砂糖、酒、塩、けずりぶし、〈水〉
11/7 月 ★ はし	ゆかりご飯 牛乳 かやくうどん あえもの	【米、ゆかり粉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ちくわ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、みりん	11/21 月	げんまいごはん 牛乳 カレー フルーツミックス	【米、げんまい 【牛肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポーンストック、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【みかん、パイナップル、黄桃、シロップ
11/8 火 はし	ミニアップルパン 牛乳 野菜ソテー 大学芋	【パン、ドライアップル 【ぶた肉、ベーコン、ショートスパゲティ、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 【さつまいも、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉	11/22 火	ミニココアパン 牛乳 ごも煮 あますあえ	【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【だいた、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、れんこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、干しいたけ、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん
11/9 水 ★ はし	ごはん 牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう	【米 【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〉 【牛肉、ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ濃、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉	11/24 木 ★ はし	わかめごはん 牛乳 みそ汁 けんちんあげ	【米、干しわかめ、塩、白ごま、〈水〉 【うすあげ、さつまいも、もやし、えのきたけ、ねぎ、みそ、だしこんぶ、〈水〉 【とうふ、つきこんにやく、にんじん、ごぼう、れんこん、めひじき、干しいたけ、小麦粉、でんぶん、しょうゆ濃、砂糖、油
11/10 木 ★ はし	ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ゼリー	【米 【牛肉、糸こんにやく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、しょうゆ濃、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 【ゼリー	11/25 金 はし	ミニパンキパン 牛乳 ジャージャー麺 あえもの	【パン、パンキパンペースト 【スパゲティ、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、土しょうが、にんにく、油、トウバンジャン、赤だしみそ、みそ、しょうゆ濃、みりん、砂糖、ごま油 【きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、しょうゆ濃、みりん
11/11 金 ★ はし	きのこごはん 牛乳 すまし汁 サーモンフライ	【米、しめじ、生しいたけ、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、酒、だしこんぶ、けずりぶし、〈水〉 【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、パン粉、油	11/28 月	ごはん 牛乳 中華丼 あげきょうざ	【米 【ぶた肉、いか、むきえび、酒、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、土しょうが、油、ポーンストック、しょうゆ濃、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【きょうざ、油
11/14 月 ★ はし	ごはん 牛乳 みそおでん おひたし	【米 【ぶた肉、あつあげ、ささがきてんぷら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【ほうれんそう、はくさい、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉	11/29 火 ★ はし	ごはん 牛乳 鶏団子のみそ汁 ひじきと大豆の煮物	【米 【とりひき肉、れんこん、でんぶん、塩、〈水〉、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【牛肉、だいた、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〉
11/15 火	チキンライス 牛乳 白いんげん豆のクリームスー プ ごまドレッシングあえ	【米、とり肉、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、油、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、白いんげん豆、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、牛乳、ポタージュストック、ポーンストック、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油	11/30 水	ミニパン 牛乳 白菜シチュー マゼランマヨサラダ	【パン 【とり肉、白ぶどう酒、はくさい、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、粉チーズ、小麦粉、マーガリン、とりがらスープ、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ハム、さつまいも、きゅうり、コーン、にんじん、マヨネーズ、サラダ油、酢、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、ご了承がいます。

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	炭水化物 g
学年 1・2年	500	20.6	17.5	308	74	1.8	2.5	186	0.34	0.47	20	3.9	1.8	68.2
学年 3・4年	582	23.6	19.8	327	87	2.2	3	212	0.4	0.51	24	4.9	2.1	80.6
学年 5・6年	661	26.6	21.8	346	99	2.5	3.3	238	0.46	0.56	28	5.8	2.5	92.9



◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。