

学校給食献立表

11/1 水 ~ 11/30 木

★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 水 | こんさいピラフ 牛乳 コンソメスープ ごまドレッシングあえ メープルマフィン | 【米、ベーコン、ごぼう、にんじん、れんこん、油、しょうゆ、塩、こしょう、(水)】 【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、塩、こしょう、ベイリーフ、(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、砂糖、サラダ油】 【米粉メープルマフィン】 | 11/16 木 | ごはん 牛乳 中華丼 こえびのかきあげ | 【米】 【ぶた肉、いか、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、しょうゆ、酒、塩、こしょう、ごま油、でんぶん、(水)】 【むきえび、酒、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、小麦粉、塩、(水)、油】 |
| 11/2 木 ★ はし | ごはん 牛乳 みそ汁 和風オムレツ | 【米】 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、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、砂糖、酒、塩、けずりぶし、(水)】 | 11/17 金 はし | ミニココアパン 牛乳 きのこスパゲティ 中華風たまごサラダ | 【ミニココアパン】 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポーンストック、しょうゆ、塩、こしょう】 【たまご、サラダ油、ツナ、ほうれんそう、酢、ごま油、しょうゆ、トウバンジャン】 |
| 11/6 月 | ナン 牛乳 キーマカレー ポテトマヨサラダ | 【ナン】 【牛ひき肉、ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、小麦粉、マーガリン、純カレー粉、ポーンストック、ケチャップ、チャツネ、しょうゆ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、(水)】 【ハム、じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、酢、塩、こしょう】 | 11/20 月 ★ はし | ごはん 牛乳 中華風ごもく煮 あえもの | 【米】 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポーンストック、しょうゆ、しょうゆ、三温糖、塩、でんぶん、(水)】 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ、みりん】 |
| 11/7 火 ★ はし | しめじごはん 牛乳 かやくうどん 白菜とひじきのサラダ | 【米、うすあげ、しめじ、にんじん、しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、だしこんぶ、けずりぶし、(水)】 【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、みりん、けずりぶし、(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、酢、塩】 | 11/21 火 はし ◆ | コッペパン 牛乳 ビーフンソーテー ハムかつ | 【コッペパン】 【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、ごま油、塩、こしょう】 【ハム、パン粉、小麦粉、(水)、油】 |
| 11/8 水 ★ はし | ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉とキャベツのみそ炒め | 【米】 【とり肉、はくさい、もやし、たけのこ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水)】 【ぶた肉、酒、塩、こしょう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、にんにく、油、みそ、赤だしみそ、しょうゆ、砂糖、(水)】 | 11/22 水 ★ はし | ごはん 牛乳 肉団子と白菜のスープ あますあえ | 【米】 【ぶたひき肉、しょうゆ、酒、でんぶん、はくさい、もやし、チンゲンサイ、にんじん、土しょうが、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水)】 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、みりん】 |
| 11/9 木 ★ はし | ごはん 牛乳 のっぺい汁 サーモンフライ | 【米】 【とり肉、こんにやく、だいこん、さといも、にんじん、ねぎ、土しょうが、油、しょうゆ、みりん、酒、塩、でんぶん、けずりぶし、(水)】 【鮭、塩、こしょう、小麦粉、(水)、パン粉、油、とんかつソース、ケチャップ】 | 11/24 金 ★ はし | ごはん 牛乳 かす汁 さばの塩焼き そくせきづけ | 【米】 【ぶた肉、うすあげ、つきこんにやく、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、酒、かす、けずりぶし、(水)】 【さば、塩、油】 【はくさい、白ごま、しょうゆ、塩】 |
| 11/10 金 ★ はし | ごはん 牛乳 とうふチヂ 焼き芋 | 【米】 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、塩、こしょう、トウバンジャン、(水)】 【さつまいも】 | 11/27 月 ★ はし | ひじきごはん 牛乳 レタスのスープ れんこんのからあげ | 【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水)】 【ぶた肉、でんぶん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水)】 【れんこん、けずりぶし、(水)、でんぶん、純カレー粉、塩、油】 |
| 11/13 月 | コーンピラフ 牛乳 ポトフ フレンチサラダ | 【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ、塩、こしょう、(水)】 【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、塩、こしょう、ベイリーフ、(水)】 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しょうが、酢、サラダ油、しょうゆ、砂糖、塩、こしょう】 | 11/28 火 | はちみつパン 牛乳 白菜シチュー じゃがベーコン | 【はちみつパン】 【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、ベイリーフ、(水)】 【ベーコン、じゃがいも、油、塩、こしょう】 |
| 11/14 火 ★ はし | ごはん 牛乳 みそ汁 高野豆腐の卵とじ くだもの | 【米】 【とり肉、はくさい、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水)】 【こうやどうふ、たまご、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、しょうゆ、三温糖、酒、しょうゆ、けずりぶし、(水)】 【みかん】 | 11/29 水 ★ はし | ごはん 牛乳 ちゃんぽん汁 焼ききょうざ | 【米】 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ、塩、こしょう、ごま油、(水)】 【ぎょうざ、油】 |
| 11/15 水 ★ はし | ごはん 牛乳 ちくぜん煮 焼きししゃも | 【米】 【とり肉、こんにやく、さといも、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、干しいたけ、油、しょうゆ、三温糖、みりん、けずりぶし、(水)】 【ししゃも、油】 | 11/30 木 ★ はし ◆ | たいと赤こんにやくのたきこみご はん 牛乳 すまし汁 がんとどきの煮物 | 【米、たいほくし、うすあげ、あかつきこんにやく、しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、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、みりん、塩、けずりぶし、(水)】 【がんとどき、三温糖、しょうゆ、けずりぶし、(水)】 |

●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、ご了承がいきます。



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 | 502 | 21.2 | 17.7 | 291 | 68 | 2.1 | 2.4 | 179 | 0.34 | 0.47 | 18 | 3.3 | 1.8 |
| 学年 3・4年 | 577 | 24.1 | 19.7 | 304 | 78 | 2.6 | 2.8 | 203 | 0.4 | 0.5 | 22 | 4.2 | 2.2 |
| 学年 5・6年 | 648 | 27 | 21.6 | 319 | 88 | 3 | 3.1 | 228 | 0.45 | 0.54 | 26 | 4.9 | 2.5 |