

11月 献立表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ごはん	○	さわらの香味焼き 切干とキャベツのごま酢あえ さつま汁	牛乳、さわら、煮干し、とり肉、とう ふ、みそ	米、麦、さとう、ごま、ごま油、油、こん にやく、さつまいも	しょうが、ながねぎ、にんにく、切干 大根、キャベツ、ごぼう、にんじん、だ いこん	598 kcal 28.8 g 18.7 g 2.0 g
3 日	文化の日						
4 月	振替休日						
5 火	麦ごはん	○	鮭の照り焼き 野菜のごま和え 呉汁	牛乳、鮭、昆布、さば節、豚肉、とうふ、 みそ、大豆	米、麦、でんぷん、さとう、ごま、じゃ がいも	こまつな、キャベツ、もやし、にんじ ん、ごぼう、だいこん、ながねぎ	571 kcal 32.7 g 15.2 g 2.3 g
6 水	チキンライス	○	もやしとコーンのサラダ ポトフ	とり肉、牛乳、豚肉、ウイナナーゼ、豚 骨	米、麦、バター、油、さとう、じゃがい も、こんにゃく	にんじん、ツツルム(缶)、たまねぎ、グ リンピース、もやし、きゅうり、コー ン(缶)、セロリー、キャベツ、こまつ な	579 kcal 22.6 g 19.5 g 2.9 g
7 木	チャンポン 長崎県の郷土料理	○	もやしと小松菜のナムル 手作りカステラ	豚骨、とり骨、豚肉、さつま揚げ、い か、えび、あさり、牛乳、たまご	蒸し中華めん、油、でんぷん、ごま油、 さとう、はちみつ、強力粉、小麦粉	ながねぎ、しょうが、乾しいたけ、木 茸、にんじん、たまねぎ、キャベツ、も やし、ながねぎ、こまつな	554 kcal 26.9 g 15.4 g 3.0 g
8 金	かみかみわかめごはん かみかみメニュー	○	焼きししゃも かみかみサラダ 飛鳥汁	たきこみわかめ、牛乳、ししゃも、す るめ、ちりめんじゃこ、さば節、とり 肉、油揚げ、みそ	米、麦、もちきび、たかきび、あわ、こ ま、さとう、油、ごま油、ごま、じゃが いも	だいこん、にんじん、ごぼう、きゅう り、たまねぎ、こまつな	602 kcal 26.7 g 19.8 g 2.6 g
9 土	運動会						
11 月	振替休業日						
12 火	ピピンパ	○	トックのスープ	豚肉、たまご、みそ、牛乳、とり骨、豚 肉	米、麦、油、さとう、ごま油、ごま、トッ ク	しょうが、にんにく、切干大根、もや し、ほうれんそう、たまねぎ、にんじ ん、乾しいたけ、だけのこ、ながねぎ、 チンゲンサイ	616 kcal 25.0 g 19.0 g 3.0 g
13 水	麦ごはん	○	ホキの麦みそ焼き キャベツのおかか和え 野菜煮物	牛乳、ホキ、みそ、かつお節、さば節	米、麦、さとう、ごま、じゃがいも、こ んにゃく	キャベツ、こまつな、にんじん、たま ねぎ、さやいんげん	568 kcal 26.6 g 12.3 g 2.4 g
14 木	きのこ入りカレーライス	○	秋のサラダ 南九州(鹿児島県・ 宮崎県)の郷土料理	豚肉、豚骨、チーズ、牛乳	米、麦、油、じゃがいも、バター、小麦 粉、さとう、さつまいも	にんにく、しょうが、セロリー、たま ねぎ、にんじん、しめじ、えのき、ツツ ルム(缶)、セロリー、トマト(缶)、りん ご、きゅうり、キャベツ	621 kcal 17.9 g 21.2 g 1.9 g
15 金	とりめし 大分県の郷土料理	○	かね えのき入りすまし汁	とり肉、油揚げ、牛乳、豆腐、たまご、 さば節、昆布、とうふ	米、麦、油、つきこんにゃく、さとう、 さつまいも、小麦粉、揚げ油	しめじ、ごぼう、にんじん、しょうが、 えのき、ながねぎ、こまつな	601 kcal 21.9 g 19.4 g 2.4 g
18 月	麦ごはん	○	白身魚の南蛮漬け もやしの梅醤油あえ 豚汁	牛乳、ホキ、煮干し、豚肉、とうふ、み そ	米、麦、でんぷん、小麦粉、揚げ油、さ とう、油、こんにゃく、じゃがいも	ながねぎ、もやし、にんじん、こまつ な、梅干し、ごぼう、だいこん	562 kcal 28.1 g 15.8 g 2.2 g
19 火	モンティクリスト カナダ料理	○	野菜のスープ煮 フルーツボンチ	ボンレスハム、チーズ、たまご、牛乳、 豚肉、とり骨	食パン、バター、さとう、油、じゃがい も	だけのこ、にんじん、たまねぎ、キャ ベツ、こまつな、セロリー、みかん (缶)、アップル(缶)、もも(缶)、みか ん(缶汁)	584 kcal 18.6 g 16.9 g 2.9 g
20 水	高野豆腐のそぼろごはん	○	せんべい汁 りんご	とり肉、高野豆腐、牛乳、さば節、昆 布、とり肉	米、麦、油、さとう、南部かやきせんべ い	にんじん、乾しいたけ、ながねぎ、ご ぼう、だいこん、はくさい、えのき、こ まつな、りんご	578 kcal 26.9 g 16.0 g 2.6 g
21 木	キムチチャーハン	○	橋餃子 ひじきスープ	豚肉、牛乳、豚肉、ひじき、たまご、と うふ、さば節	米、麦、ごま油、ごま、ぎょうざの皮、 油、でんぷん	しょうが、にんじん、白菜キムチ、な がねぎ、キャベツ、ニラ、にんにく、え のき	591 kcal 25.9 g 20.8 g 2.3 g
22 金	麦ごはん	○	さばのねぎ味噌焼き もやしと小松菜のごましょうゆ けんちん汁	牛乳、さば、みそ、さば節、とうふ、油 揚げ	米、麦、ごま油、こんにゃく、じゃが いも	しょうが、にんにく、ながねぎ、もや し、こまつな、ごぼう、にんじん、だ いこん	574 kcal 28.5 g 22.1 g 2.1 g
25 月	五穀おこわ 24日和食の日に ちなんだ献立	○	いわしのさんが焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え のっぺい汁	あずき、牛乳、いわし、豚肉、みそ、の り、さば節、油揚げ、とうふ	米、もち米、麦、あわ、きび、小麦粉、油、 こんにゃく、里手、でんぷん	ながねぎ、しょうが、だいこん、きゅ うり、にんじん、こまつな	579 kcal 28.6 g 19.8 g 2.1 g
26 火	麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ 野菜の生姜醤油和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳、豚肉、煮干し、とうふ、わかめ、 みそ	米、麦、じゃがいも、油、マッシュポテ ト、小麦粉、パン粉、パン粉、揚げ油、 さとう	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、こまつな、しょうが、えのき	610 kcal 21.0 g 18.1 g 2.3 g
27 水	麻婆ライス	○	カゲ野菜ときのこのスープ みかん	豚肉、とり骨、みそ、豆腐、牛乳、とり 肉	米、麦、油、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、ながねぎ、にん じん、乾しいたけ、ニラ、チンゲンサ イ、しめじ、えのき、にんにく、しょう が、ながねぎ切り落とし、みかん	572 kcal 25.2 g 17.1 g 2.3 g
28 木	ハニートースト	○	ツナサラダ 米粉のシチュー	牛乳、ツナ、とり骨、とり肉、牛乳、生 クリーム	食パン、ソフトマーガリン、はちみつ つ、油、じゃがいも、米粉	コーン(缶)、キャベツ、きゅうり、セ ロリー、たまねぎ、にんじん、ツツル ム(缶)、こまつな	572 kcal 14.8 g 21.2 g 2.5 g
29 金	すきやき丼	○	冬野菜汁	豚肉、焼とうふ、たまご、牛乳、さば 節、油揚げ	米、麦、油、しらたき、さとう、じゃが いも、里手	たまねぎ、ながねぎ、はくさい、ごぼ う、にんじん、かぶ、かぶの葉	574 kcal 22.9 g 17.4 g 2.3 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
 ※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.9倍、高学年は1.1倍です。
 ※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
 ※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。



