



# 11月 学校給食献立予定表



日にち ようび	こんだてめい 献立名		おも ざいりょう 主な材料			エネルギー (Kcal)	脂肪(g)	
	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだの調子を整える	たん白質(g) 塩分(g)	
1 金	むぎいりごはん		ぎょうざロール チャーシュー豆腐 はるさめちゅうかスープ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ パンこ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ ハム みそ	キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん ちんげんさい しめじ たけのこ しょうが こまつな	603 21.9	17.6 1.9
5 火 おはなし①	むぎいりごはん		アジカツ ブロッコリーコーンのあえもの まるやかみそしる あじつきのり	こめ むぎ パンこ あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり アジ あぶらあげ とうにゅう みそ	とうもろこし ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう ねぎ	611 20.9	16.1 2.2
6 水	ぎょうざめし		ミニはるまき ハンサンスウ チンゲンサイととうふのスープ	こめ むぎ あぶら はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが かんぴょう にら キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ	632 19.0	24.3 2.3
7 木	コッパパン		やきビーフン ほうれんそうとたまごのスープ グレーゼリー りんごジャム	パン ジャム ビーフン あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン ほうれんそう	574 20.8	17.3 2.6
8 金 いい歯の日	むぎいりごはん		いかのまつかさやき ごまあえ どさんこじる	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ いか ぶたにく みそ	こまつな にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ にんにく	597 27.6	14.1 2.4
11 月 地産地消	わかめごはん		やきししゃも① おひたし すいとんじる	こめ むぎ こめこ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも とりにく	ほうれんそう にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	573 22.2	12.4 2.4
12 火 地産地消	むぎいりごはん		セルフぶたどん かんぴょうのたまごとしじる	こめ むぎ しらたき あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん えだまめ かんぴょう ねぎ ほうれんそう	618 25.8	17.3 2.0
13 水 地産地消	むぎいりごはん		はるさめとにらのいためもの だいこんのちゅうかに	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう さといも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にら にんじん しょうが だいこん にんじん にんにく	590 20.3	14.3 1.7
14 木 地産地消	コッパパン		ゆでやさい チリコンカン ごきんじょヨーグルト いちごジャム	パン あぶら ジャム	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト キャベツ えだまめ マッシュルーム こまつな	625 26.4	21.1 2.3
15 金 地産地消	むぎいりごはん		セルフビビンバどん (にく・ナムル) なめこのみそしる	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし なめこ ねぎ	626 27.1	20.5 2.1
18 月 おはなし②	むぎいりごはん		ちくわの2しよくあげ だいこんおろし いもに	こめ むぎ こめこ あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう のり ちくわ ぎゅうにく	だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	637 22.9	16.4 2.0
19 火 きっくランチ	むぎいりごはん		モロのからあげ きりぼしだいこんのボンすあえ きぬのせんだうなべ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな にんじん はくさい ねぎ ごぼう だいこん	635 24.1	16.6 2.0
20 水	むぎいりごはん		セルフ2しよくどん いなかじる	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ みそ	えだまめ しょうが にんじん ごぼう こまつな	644 30.9	18.2 1.9
21 木			おべんとうの日			ぎゅうにゅう		
22 金 おはなし③	むぎいりごはん		あきやさいのカレー ゆでやさい りんごゼリー	こめ むぎ あぶら さつまいも はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん れんこん グリーンピース にんにく キャベツ もやし とうもろこし	696 19.6	17.3 1.9
25 月 おはなし④	むぎいりごはん		とりにくのからあげ さっぱりあえ いしかりなべふうおつゆ	こめ むぎ はちみつ かたくりこ こめこ あぶら ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく さけ あぶらあげ みそ	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ キャベツ たまねぎ ねぎ	661 21.8	22.9 1.8
26 火	むぎいりごはん		とりにくのみそチーズやき からしあえ いものこじる	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうふ みそ	レモン こまつな にんじん もやし はくさい ねぎ だいこん	594 28.6	14.0 2.3
27 水 おはなし⑤	はちみつパン		さつまいものシチュー ゆでやさい	パン さつまいも こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりにく	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし	629 21.9	22.4 2.0
28 木 トマト給食	むぎいりごはん		ちいきがっこうえん トマトきゅうしょく ぶたにくとやさいのみそいため こうたまトマトみそしる	こめ むぎ あぶら さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご	にんにく キャベツ ねぎ にんじん しめじ ピーマン トマト にら	587 26.8	14.2 1.9
29 金	むぎいりごはん		いわしのおかかに おひたし ごもくきんぴら	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん	588 23.0	16.6 1.6

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下  
11月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー616kcal たんぱく質23.7g 脂質17.5g 塩分2.0g

11月21日(木)は、「お弁当の日」です。

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。

お弁当の日の目的は、食べ物に関心をもつ、感謝の心をもつ、楽しく料理をする、健康な体を作るなどです。  
発達段階に応じて一緒に買い物をしたり、一緒にお弁当を詰めたり作ったりしてください。  
保護者のみなさまにはご指導、ご協力をよろしくお願い致します。

