



令和3年11月 献立予定表

都合により、献立を変更することがあります。

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類				
1(月)	麦入りごはん					米 麦		822	32.3		
	牛乳		牛乳								
	とろほっけ文化干し	ほっけ									
	ごま和え			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
	田舎汁	鶏肉 豆腐 味噌		にんじん 小松菜	かんぴょう ごぼう	じゃが芋	油				
はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ		18.0	3.0			
2(火)	麦入りごはん					米 麦		811	33.4		
	セルフピビンバ丼	豚肉		ほうれんそう にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	ごま 油				
	牛乳		牛乳								
	豆腐の中華スープ	豆腐 卵	わかめ		玉ねぎ	でんぷん	油				28.5
4(木)	米粉パン		脱脂粉乳			米粉 砂糖		821	26.3		
	アップルハニー				りんご	はちみつ					
	牛乳		牛乳								
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	バター 油				26.8
春雨サラダ			小松菜	キャベツ もやし	春雨 砂糖	油					
5(金)	麦入りご飯 ふりかけ		ひじき			米 麦	ごま	844	34.0		
	牛乳		牛乳								
	鶏肉と大豆のみそ炒め	鶏肉・大豆・みそ		いんげん にんじん	たけのこ ししいたけ	でんぷん	油				27.0
けんちん汁	豆腐		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう ねぎ	里芋	油					
8(月)	麦入りごはん					米 麦		810	28.2		
	牛乳		牛乳								
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖					
	からしあえ			にんじん 小松菜	白菜		ごま				
	五目きんぴら	ちくわ 豚肉		にんじん	ごぼう だいこん	砂糖	油				25.1
9(火)	餃子飯	豚肉		にら	かんぴょう ししいたけ しょうが		油	783	27.4		
	牛乳		牛乳								
	春巻	豚肉			たけのこ きくらげ ししいたけ	小麦粉 でんぷん	油				
	ナムル			にんじん	キャベツ もやし						
	チンゲン菜と豆腐のスープ	豆腐		チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ						25.9
10(水)	ピザトースト	サラミソーセージ	チーズ 脱脂粉乳	ピーマン	玉ねぎ	小麦粉 砂糖		783	32.0		
	牛乳		牛乳								
	野菜スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	じゃが芋					
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バイン ぶどう	砂糖 ナタデココ					25.2
11(木)	麦入りごはん					米 麦		827	27.3		
	エッグカレー	鶏肉 うずら卵 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ 油				
	牛乳		牛乳								
	ゆで野菜サラダ			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし						
	パンパンジードレッシング						ドレッシング				23.5
オレンジ				オレンジ							
12(金)	麦入りごはん	陽西🍁秋のめくみ献立					米 麦		854	31.6	
	牛乳		牛乳								
	ポークソテーアップルソース	豚肉			りんご レモン 玉ねぎ	砂糖					
	おひたし			小松菜 にんじん	もやし						
	かんぴょう入りみそけんちん汁	豆腐 味噌		にんじん 大根葉	だいこん ごぼう ねぎ かんぴょう	里芋	油	25.7			
ゆずゼリー				ゆず	砂糖						
15(月)	麦入りごはん					米 麦		787	32.1		
	牛乳		牛乳								
	豚肉と野菜のみそ炒め	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ ししいたけ	砂糖 でんぷん	油				
	たまごとわかめのスープ	卵 豆腐	わかめ		玉ねぎ しょうが	でんぷん					24.7
16(火)	麦入りごはん					米 麦		834	33.5		
	牛乳		牛乳								
	豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが		油				
	磯辺あえ		のり	にんじん ほうれん草	もやし						
みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		玉ねぎ	じゃが芋		25.7	2.9			

おにぎりの日

・11月30日(火)

自分でおにぎいを作って、持ってきてください。

🌸「おかず」「牛乳」は、学校で用意します。





		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		エネルギー kcal	たんぱく質 g
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 g	塩分 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂類		
17(水)	献立名								
	スパゲティ					スパゲティ	油		
	秋の香りのミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しめじ エリンギ		油	802	31.1
	牛乳		牛乳						
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ				
18(木)	献立名								
	野菜和風ドレッシング						ドレッシング	31.9	2.3
	豆乳パンナコッタ	豆乳			いちご	砂糖			
	麦入りごはん					米 麦		842	33.7
	牛乳		牛乳						
19(金)	献立名								
	ハンバーグ	牛肉 豚肉			玉ねぎ にんにく	パン粉 砂糖			
	大根おろしソース				大根	砂糖	油		
	ポテトのチーズ煮		チーズ	パセリ		じゃが芋	バター	23.8	2.7
	白菜スープ	豚肉		こまつな にんじん	白菜	春雨			
22(月)	献立名								
	麦入りごはん					米 麦		840	33.8
	牛乳		牛乳						
	いわしの梅しょうゆ煮	いわし			梅	砂糖			
	こんにゃくのきんぴら	ちくわ		さやいんげん にんじん	大根	砂糖	油 ごま	19.4	3.4
24(水)	献立名								
	すいとん	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう ねぎ 大根	里芋 小麦粉			
	麦入りごはん					米 麦		826	32.8
	牛乳		牛乳						
	えびしゅうまい	えび たら			玉ねぎ	小麦粉	油		
25(木)	献立名								
	野菜の中華和え			こまつな	キャベツ もやし			23.7	2.6
	マーボー豆腐	豆腐 豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	砂糖	油		
	麦入りごはん					米 麦		812	31.4
	牛乳		牛乳						
26(金)	献立名								
	宮っ子ランチ献立								
	モロのから揚げ	モロ			しょうが	でんぷん	マヨネーズ 油		
	切干大根のポン酢和え			ほうれん草 にんじん	切干大根		ごま		
	船頭鍋	油揚げ みそ 鮭		にんじん	白豆 しいたけ ねぎ 大根 ごぼう	うどん		18.1	3.1
29(月)	献立名								
	梨 (にっこり) ← 阿部果樹園の梨です				梨				
	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖			
	セルフホットドッグ	ウインナー				砂糖		790	30.1
	キャベツのソテー				キャベツ		油		
30(火)	献立名								
	牛乳		牛乳						
	クラムチャウダー	あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター	32.4	3.6
	麦入りごはん					米 麦		802	32
	牛乳		牛乳						
30(火)	献立名								
	ちくわの二色揚げ	ちくわ 卵	青のり			小麦粉	油		
	大根おろし				大根	砂糖		23.1	2.7
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 鶏肉		にんじん いんげん	しいたけ ごぼう		油		
	チキンライス	鶏肉 ハム		パプリカ	玉ねぎ	米	油	812	31.4
30(火)	献立名								
	牛乳		牛乳						
	プレーンオムレツ	卵							
	ゆで野菜サラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ				
	香味塩ドレッシング						ドレッシング	18.1	3.1
30(火)	献立名								
	ポテトスープ	ベーコン		パセリ にんじん	たまねぎ	じゃが芋			
	おにぎりの日 ~自分でおにぎいを作って、持ってきます~								
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	473	25.5
30(火)	献立名								
	塩こんぶ和え		こんぶ	にんじん	もやし 白菜				
	みそ汁	みそ 油揚げ		小松菜	大根			27.9	2.7
りんご ← 川出りんご園のりんごです				りんご					

今月のミネラル平均 カルシウム:405mg 鉄分:3.6mg

基準値 830 26.9~41.5 18.4~27.6 2.5

☆3年生の「ミネゼートバイキング」を実施します。くわしくは、また、お知らせします。
【実施予定日】・16(火) 3-1、3-2 ・17(水) 3-3、3-4 ・18(木) 3-5、3-6