



11月 献立表



日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4火	こだいまいごはん まっくうのり さかなのしおやき もやしのごまあえ やさいときのこのしる		牛乳, 焼きのり, さば, 米みそ, 鶏肉, 生わかめ	米, 黒米, 油, 三温糖, 白すりごま	もやし, きゅうり, にんじん, こまつな, とうもろこし, 干し椎茸, だいこん, えのきたけ, ねぎ	499 kcal 24.6 g 17.6 g 2.1 g
5水	ぶたキムチやきそば ジャーマンポテト フルーツあんぱん		牛乳, 豚肉, ウィンナー, 寒天	油, 上白糖, 蒸し中華めん, ごま, じゃがいも, バター, パン粉	たまねぎ, にんじん, もやし, はくさい, にら, にんにく, 玉葱, もも, 温州蜜柑, りんご, レモン	551 kcal 18.7 g 19.4 g 2.2 g
6木	おやこどん はくさいのなんばんづけ さつまいもだんごじる		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 凍り豆腐, たまご, こんぶ, 絹ごし豆腐	米, 麦, 油, しらたき, 三温糖, さつまいも, かたくり粉, 小麦粉	にんじん, 玉葱, ねぎ, グリンピース, はくさい, こまつな	591 kcal 24.8 g 18.1 g 2.0 g
7金	きのこごはん いかのみそつけやき あおなときのこのにびたし せんべいじる		牛乳, 鶏肉, 油揚げ, いか, 米みそ, 花かつお, かつお厚削り, さば厚削り	米, 麦, 油, 三温糖, 白いりごま, 南部せんべい	えのきたけ, ぶなしめじ, 干し椎茸, にんじん, グリンピース, しょうが, 玉葱, こまつな, もやし, ごぼう, キャベツ, まいたけ, ねぎ	554 kcal 31.6 g 15.4 g 2.6 g
10月	とりとごぼうのピラフ ポトフ ひよこまめのかりかりあげ		牛乳, 鶏肉, ボンレスハム, ウィンナー, ベーコン, 豚肉, うずら卵, ひよこまめ	米, バター, 油, じゃがいも, かたくり粉	しょうが, 玉葱, ごぼう, にんじん, グリンピース, セロリー, キャベツ, パセリ	637 kcal 24.3 g 25.2 g 2.1 g
11火	さばのかばやきごはん すきこんぶのいために ごまだれじる かき		牛乳, さば, 大豆, 刻み昆布, 焼き竹輪, 豚肉, こんぶ, 絹ごし豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 麦, かたくり粉, 油, 三温糖, 白いりごま, じゃがいも, すりごま, ねりごま	しょうが, グリンピース, にんじん, えのきたけ, ごぼう, だいこん, かき	636 kcal 24.4 g 23.1 g 2.8 g
12水	コロコロこんさいガッパオライス ツナレモンサラダ じゃがあげカレーふうみ		牛乳, 鶏肉, まぐろ, わかめ	米, 油, さつまいも, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉葱, れんこん, 赤パプリカ, 黄パプリカ, むきえだまめ, にんじん, キャベツ, こまつな, にんにく, レモン	630 kcal 25.4 g 19.7 g 1.5 g
13木	ミルクパン ポテトのチーズやき キャロットドレッシングサラダ まめいりカレースープ		ジョア, 豆乳, ピザ用チーズ, 豚肉, いんげんまめ, レンズまめ	ミルクパン, 油, じゃがいも, クリーム, 乾燥マッシュポテト, 三温糖	玉葱, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, にんじん, にんにく, セロリー, トマト, かぶ, グリンピース	557 kcal 22.1 g 16.3 g 2.8 g
14金	むぎごはん しゅうまい かふうサラダ やさいマーボー豆腐		牛乳, 豚肉, わかめ, 木綿豆腐, 米みそ	米, 麦, かたくり粉, 油, しゅうまいの皮, 三温糖, 白いりごま	しょうが, 玉葱, ねぎ, 干し椎茸, もやし, にんじん, こまつな, にんにく, たけのこ, にら	612 kcal 27.4 g 22.0 g 2.0 g
17月	むぎごはん さかなのバーベキューソース かきサラダ ミネストローネ		牛乳, ホキ, 豚肉, いんげんまめ	米, 麦, かたくり粉, 小麦粉, 油, 三温糖, じゃがいも, シェルマカロニ	しょうが, にんにく, 玉葱, トマト, だいこん, キャベツ, きゅうり, かき, セロリー, にんじん	606 kcal 25.9 g 18.9 g 2.0 g
18火	たかなめし ごぼうバーグ やさいのこんぶあえ つぼんじる		牛乳, 鶏肉, 絞り豆腐, 塩昆布, こんぶ, 生揚げ	米, 油, 三温糖, 小麦粉, 白いりごま, 板こんにゃく, さといも	にんじん, ねぎ, たかな漬, ごぼう, 玉葱, しょうが, だいこん, こねぎ, キャベツ, きゅうり	513 kcal 24.1 g 16.3 g 2.2 g
19水	むぎごはん とうろつまめ だいずのいそに すがたをかえるだいずみそする きっかみかん		牛乳, 油揚げ, 大豆, 干ひじき, 木綿豆腐, 凍り豆腐, 湯葉, 米みそ	米, 麦, 油, つきこん, 三温糖, じゃがいも	ごぼう, にんじん, れんこん, 干し椎茸, だいこん, ねぎ, みかん	530 kcal 22.8 g 16.3 g 1.9 g
20木	あきのにこみうどん ごへいもち はくさいとわかめのすのもの		牛乳, こんぶ, かつお厚削り, 豚肉, 油揚げ, わかめ	油, さといも, うどん, 米, もち米, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 干し椎茸, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, はくさい	473 kcal 19.3 g 14.3 g 2.4 g
21金	ごもくチャーハン ツナポテト あおなとわかめのスープ		牛乳, 豚肉, まぐろ, いんげんまめ, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 生わかめ	米, 麦, 油, バター, じゃがいも, 白いりごま	ねぎ, しょうが, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, 玉葱, とうもろこし, えのきたけ, だいこん, こまつな	472 kcal 20.1 g 14.8 g 2.0 g
25火	きなこトースト ボルシチ わかめサラダ		牛乳, きな粉, 豚肉, 大豆, わかめ	食パン, バター, 上白糖, 油, じゃがいも, クリーム, 三温糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, トマト, キャベツ, かぶ, グリンピース, だいこん, もやし	560 kcal 23.0 g 26.2 g 2.5 g
26水	ふきよせおこわ やきししゃも やさいのあまずあえ すましじる		牛乳, 油揚げ, ししゃも, 米みそ, 鶏肉, 絹ごし豆腐	もち米, 米, 油, 三温糖, おきぐり, 上白糖	にんじん, 干し椎茸, ぶなしめじ, キャベツ, もやし, こまつな, はくさい, えのきたけ, ねぎ	542 kcal 22.0 g 15.2 g 2.7 g
27木	シーフードカレーライス はくさいのゆずふうみづけ やきりんご		牛乳, ベーコン, こんぶ, ヨーグルト, ピザ用チーズ, イカ, あかうお	米, 麦, 油, 三温糖, じゃがいも, バター, 小麦粉, グラニュー糖	しょうが, にんにく, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト, はくさい, だいこん, だいこん葉, ゆず, りんご, レモン	629 kcal 20.3 g 19.6 g 2.1 g
28金	いぶりがっごごはん まめあじのからあげ やさいのとんぶりあえ きりたんぼじる		牛乳, 小あじ, こんぶ, 鶏肉	米, 油, 白いりごま, かたくり粉, 小麦粉, 上白糖, つきこん, きりたんぼ	だいこん, しょうが, だいこん, キャベツ, にんじん, とうもろこし, とんぶり, レモン, ごぼう, まいたけ, せり, ねぎ	607 kcal 25.5 g 18.5 g 2.6 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。