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
２ 月	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	548 kcal 29.9 g 18.0 g 2.3 g
４ 水	ぶたキムチやきそば ジャーマンポテト フルーツあんにん	○	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	にんじん,もやし,はくさい,にら,にんにく,玉ねぎ,もも,温州蜜柑,りんご,レモン	551 kcal 18.7 g 19.4 g 2.2 g
５ 木	むぎごはん しゅうまい かふうサラダ やさいマーボーどうふ	○	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,玉ねぎ,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	646 kcal 28.4 g 22.6 g 2.2 g
６ 金	きのこごはん いかのみそづけやき 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,玉ねぎ,こまつな,もやし,ごぼう,キャベツ,まいたけ,ねぎ	554 kcal 31.5 g 15.4 g 2.5 g
９ 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,玉ねぎ,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
１０ 火	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,玉ねぎ,ねぎ,グリンピース,はくさい,こまつな	588 kcal 24.8 g 18.1 g 2.0 g
１１ 水	むぎごはん　とろっまめ だいずのこふきいも やさいのとうにゅうじる くだもの	○	牛乳,とろっ豆,ちりめんじゃこ,あおのり,大豆,豚肉,米みそ,調製豆乳	米,麦,じゃがいも,三温糖,油	とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,しめじ,はくさい,こまつな,かき	569 kcal 21.5 g 14.2 g 1.8 g
１２ 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	ジョア,豆乳,チーズ,豚肉,いんげんまめ,ひよこまめ,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	玉ねぎ,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 2.7 g
１３ 金	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 くだもの	○	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,温州蜜柑	625 kcal 24.5 g 23.0 g 2.5 g
１６ 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,玉ねぎ,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	633 kcal 26.4 g 18.9 g 2.0 g
１７ 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,玉ねぎ,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
１８ 水	もりおかじゃじゃめん じゃがいものかふうあえ キラキラフルーツゼリー	○	牛乳,豚肉,大豆,米みそ,粉寒天	冷凍うどん,油,かたくり粉,じゃがいも,三温糖,白いりごま,上白糖	もやし,きゅうり,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,干し椎茸,たけのこ,ねぎ,りんご,アセロラ,温州蜜柑,黄桃,りんご,レモン	542 kcal 20.2 g 20.5 g 2.4 g
１９ 木	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,玉ねぎ,とうもろこし,えのきたけ,だいこん,こまつな	511 kcal 21.0 g 15.0 g 2.0 g
２０ 金	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	506 kcal 20.5 g 14.8 g 2.6 g
２４ 火	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,むきぐり,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	541 kcal 22.0 g 15.1 g 2.5 g
２５ 水	シーフードカレーライス はくさいのゆずふうみづけ キャロットケーキ	○	牛乳,ベーコン,こんぶ,ヨーグルト,チーズ,イカ,あかうお,たまご,生クリーム	米,麦,油,三温糖,じゃがいも,バター,小麦粉,上白糖,粉糖	しょうが,にんにく,セロリー,玉ねぎ,にんじん,トマト,はくさい,だいこん,だいこん葉,ゆず	772 kcal 23.6 g 27.2 g 2.4 g
２６ 木	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,玉ねぎ,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
２７ 金	ゆかりごはん きっかだんご そくせきづけ みそしる	○	牛乳,豚肉,木綿豆腐,塩昆布,絹ごし豆腐,油揚げ,米みそ,生わかめ	米,麦,かたくり粉,油,もち米,じゃがいも	ねぎ,玉ねぎ,しょうが,グリンピース,きゅうり,だいこん,にんじん	602 kcal 23.4 g 17.6 g 2.1 g
３０ 月	むぎごはん たいのやさいあんかけ とんぶりあえ きりたんぽじる	○	牛乳,鯛,こんぶ,鶏肉	米,麦,かたくり粉,油,上白糖,つきこん,きりたんぽ	玉ねぎ,えのきたけ,にんじん,だいこん,キャベツ,とうもろこし,とんぶり,レモン,ごぼう,まいたけ,せり,ねぎ	639 kcal 24.4 g 17.8 g 2.4 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。