



# 11月献立表



日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1金	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 きっかみかん		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,有塩バター,油,じゃがい も,かたくり粉	しょうが,玉葱,ごぼう,にんじん,グリーンピース,セ ロリー,キャベツ,パセリ,温州蜜柑	643 kcal 24.0 g 25.2 g 2.3 g
5火	こだいまいごはん まっくうのり さかなのおやき もやしのごまあえ やさいとぎのこのしる		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 2.2 g
6水	ソースやきそば ジャーマンポテト あんにんどうふ		牛乳,豚肉,イカ,あおのり, ウィンナー,寒天	蒸し中華めん,油,じゃがい も,有塩バター,パン粉,上白 糖	玉葱,にんじん,もやし,キャベツ,こまつな,にんに く,もも,温州蜜柑,りんご,レモン	520 kcal 19.4 g 20.0 g 2.3 g
7木	ごもくごはん いかのみそつけやき あおなとぎのこのにびたし 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	ごぼう,たけのこ,にんじん,干し椎茸,グリーンピー ス,しょうが,玉葱,こまつな,もやし,ぶなしめじ,え のきたけ,キャベツ,まいたけ,ねぎ	553 kcal 31.6 g 16.8 g 2.9 g
8金	チキンライス マセドアンサラダ いなかふうまめスープ		牛乳,鶏肉,レンズまめ	米,麦,有塩バター,油,じゃが いも,三温糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,トマト,グリーン ピース,きゅうり,とうもろこし,にんにく,セロ リー,えのきたけ,キャベツ,こまつな	473 kcal 19.0 g 15.7 g 2.3 g
11月	きびいりごはん さかなのBBQソース かきサラダ ミネストローネ		牛乳,助宗たら,豚肉,いんげ んまめ	米,きび,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	547 kcal 16.7 g 17.7 g 1.8 g
12火	むぎごはん ごぼうバーグ やさいのこんぶあえ みそしる		牛乳,鶏肉,絞り豆腐,塩昆布, 木綿豆腐,米みそ,生わかめ	米,麦,油,小麦粉,白いりごま, じゃがいも	ごぼう,玉葱,にんじん,ねぎ,しょうが,だいこん,こ ねぎ,キャベツ,きゅうり,えのきたけ	523 kcal 22.3 g 14.5 g 1.8 g
13水	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, グリーンピース	539 kcal 21.6 g 15.8 g 2.7 g
14木	みそラーメン いかとさつまいものあまからあげ ちゅうかあえ くだもの		牛乳,豚肉,米みそ,いか,大豆	蒸し中華めん,ラード,油,小 麦粉,さつまいも,かたくり 粉,三温糖,ラー油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,とうもろ こし,もやし,ねぎ,にら,だいこん,こまつな,りんご	537 kcal 23.1 g 21.7 g 3.0 g
15金	わかめごはん ぶりのてりやき わかびふうみのゆでやさい ごじる		牛乳,炊き込みわかめ,ぶり, 粉かつお,刻みのり,木綿豆 腐,油揚げ,米みそ,大豆,生わ かめ	米,麦,小麦粉,三温糖,かた くり粉,油,白いりごま,じゃが いも	しょうが,だいこん,にんじん,もやし,こまつな,え のきたけ,ねぎ	610 kcal 28.8 g 22.1 g 2.2 g
18月	にんじんごはん とうふオムレツ レモンあえ キャベツとレンズまめのスープ		牛乳,豚肉,絞り豆腐,たまご, 粉チーズ,鶏肉,レンズまめ	米,麦,油,白いりごま,じゃが いも,三温糖	にんじん,玉葱,グリーンピース,トマト,キャベツ,も やし,きゅうり,レモン,セロリー	530 kcal 22.7 g 16.3 g 2.9 g
19火	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	618 kcal 27.8 g 22.4 g 2.3 g
20水	コーンちやめし おでん やさいのゆかりあえ きびなごのからあげ		牛乳,油揚げ,さつま揚げ,焼 き竹輪,うずら卵,結び昆布, きびなご	米,板こんにやく,さといも, 三温糖,かたくり粉,小麦粉, 油	とうもろこし,だいこん,にんじん,しょうが,りよ くとうもやし,キャベツ	562 kcal 23.3 g 19.0 g 2.7 g
21木	シーフードカレー 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, あかつお	米,麦,油,三温糖,じゃがいも, 有塩バター,小麦粉,グラ ニュー糖,無塩バター	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 2.4 g
22金	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,有塩バター,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,グリーンピース,だいこん,もやし	558 kcal 22.9 g 26.1 g 2.8 g
25月	ぶきよせおこわ やしししゃも やさいのあますあえ 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	489 kcal 20.8 g 14.3 g 2.6 g
26火	ホワイトソースカレーピラフ だいこんのマリネ たまごちんげんさいのスープ		牛乳,豚肉,ベーコン,たまご	米,麦,有塩バター,油,小麦粉, クリーム,三温糖,かたくり 粉	玉葱,にんじん,青ピーマン,ぶなしめじ,もやし,だ いこん,とうもろこし,だいこん葉,赤ピーマン,え のきたけ,チンゲンツァイ,ねぎ	557 kcal 18.3 g 23.8 g 2.8 g
27水	さばのかばやきごはん すきこんぶのいために こまだれじる 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,グリーンピース,にんじん,えのきたけ,ご ぼう,だいこん,かき	656 kcal 25.6 g 24.1 g 3.1 g
28木	ペペロンチーノ フライドポテト はくさいとコーンのサラダ		牛乳,ベーコン,わかめ	油,スバゲッティ,じゃがい も,三温糖	にんにく,とうがらし,玉葱,キャベツ,青ピーマン, だいこん,はくさい,にんじん,とうもろこし	529 kcal 17.6 g 24.3 g 2.0 g
29金	むぎごはん ひじきのあまからふりかけ チキングリルガーリックハニソース こまつなとはるさめのナムル とうにゅうクリームに		牛乳,芽ひじき,花かつお,ち りめんじゃこ,鶏肉,焼き竹 輪,豚肉,生揚げ,調整豆乳	米,麦,油,三温糖,はちみつ,緑 豆はるさめ,白すりごま,さ つまいも,米粉	にんにく,たまねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,もや し,こまつな,にんじん,ぶなしめじ,はくさい	591 kcal 29.7 g 16.9 g 2.3 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。