



11月の給食献立予定表



日曜	献立名	おもな材料			エネルギーたんぱく質食塩相当量	家庭で補ってほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
1 水	牛乳 ごはん 魚のてり焼き じゃがいものおかかあえ けんちん汁	牛乳 あかうお かつお節 生揚げ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 米油 さつまいも ごま油	しょうが ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	584kcal 26.8g 1.7g	きのこ類
2 木	【文化の日・文化財ウィーク：まっくう献立】 牛乳 ごはん まっくう味つけのり 菊花蒸し 野菜のごま酢あえ・みそ汁	牛乳 のり 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま でんぷん さつまいも	玉ねぎ ねぎ しいたけ しょうが コーン もやし にんじん きゅうり だいこん	620kcal 25.9g 2.1g	豆類
6 月	【スペシャル交流給食：1-1・5-2】牛乳 パエリア とり肉とコーンの揚げ煮 洋風たまごスープ	牛乳 ベーコン えび いか とり肉 たまご	米油 米粉 でんぷん じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ピーマン 赤パプリカ しょうが にんじん コーン さやいんげん キャベツ エリンギ	603kcal 23.2g 2.3g	小魚
7 火	牛乳 雑穀ごはん 魚の西京焼き 磯香和え 沢煮椀	牛乳 ぶり みそ のり ぶた肉 豆腐	米 赤米 あわ きび 玄米 砂糖 でんぷん	しょうが こまつな にんじん ねぎ えのきたけ はくさい だいこん	594kcal 30.5g 1.8g	ナッツ類
8 水	牛乳 米粉入りビスキュイパン シャキシャキポテトサラダ みそワントンスープ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ	米粉入りパン バター 砂糖 じゃがいも 米油 小麦粉 ワントンの皮	にんじん きゅうり 玉ねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ いら	554kcal 22.0g 2.2g	海藻類
9 木	牛乳 ターメリックライス ドライカレー コールスローサラダ 焼きりんご	牛乳 ぶた肉 大豆	米油 米 米粉 砂糖 バター	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん しめじ レーズン ピーマン コーン キャベツ りんご	661kcal 21.1g 1.9g	ナッツ類
10 金	牛乳 きびいりごはん 魚の南蛮づけ おひたし けんちん汁	牛乳 かつお節 生揚げ あじ	米 きび 米粉 でんぷん ごま油 砂糖 米油 じゃがいも	しょうが ねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな にんじん ごぼう こんにゃく	596kcal 27.5g 1.9g	乳製品
13 月	牛乳 3色ごはん にんじんじゃこのソテー みそ汁	牛乳 とり肉 たまご ちりめんじゃこ 生揚げ みそ	米 米油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん しらたき	583kcal 26.1g 2.0g	魚類
14 火	牛乳 わかめごはん 金時豆の甘煮 野菜の梅ドレ 塩肉じゃが	牛乳 わかめ ぶた肉 金時豆	米 米油 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんじん グリンピース 梅肉 もやし きゅうり つきこんにゃく	590kcal 22.0g 1.6g	大豆製品
15 水	牛乳 ごはん キャベツとぶた肉のみそ炒め コーンクリームスープ くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ テンメンジャン とり肉 生クリーム	米 ごま油 でんぷん 米油 バター 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし コーンクリーム しめじ コーン つきこんにゃく みかん	625kcal 23.9g 2.1g	緑黄色野菜

日曜	献立名	お も な 材 料			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で 補って ほしい食品
		血や肉や骨になる 赤	力や体温になる 黄	からだの調子をよくする 緑		
16木	牛乳 ホワイトソーススパゲッティ 野菜のカレーピクルス 白玉入りフルーツポンチ	牛乳 ベーコン えび とり肉 調製豆乳 豆腐	スパゲッティ 米油 米粉 砂糖 白玉粉 上新粉	玉ねぎにんじん しめじ えのきたけ エリンギ こまつな きゅうり キャベツ パイン缶 みかん缶 りんご缶	660kcal 24.1g 1.8g	ナッツ類 
17金	【食育の日：日本の郷土料理 北海道】 牛乳 ごはん 小魚のフライ ぶた肉と野菜のシンギスカン風炒め 道産子汁	牛乳 こまい みそ 調製豆乳 ぶた肉	米 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 でんぷん じゃがいも バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし りんご たまねぎ コーン	619kcal 27.5g 1.7g	乳製品 
20月	牛乳 チキンピラフ チリコンカン ジュリエンヌスープ 町田のゆずはちみつゼリー 	牛乳 とり肉 ぶた肉 金時豆 ベーコン	米 米油 ゆずはちみつゼリー	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト缶 キャベツ えのきたけ セロリー こまつな	580kcal 21.2g 1.8g	大豆製品 
21火	牛乳 梅入りごはん ひじきと大豆入りたまご焼き ゆかりあえ 豚汁	牛乳 とり肉 たまご 干ひじき 大豆 豆腐 ぶた肉 油揚げ みそ	米 ごま 米油 砂糖 じゃがいも	カリカリ梅 玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり あかじそ だいこん キャベツ こんにゃく	580kcal 27.4g 2.5g	魚類 
22水	牛乳 ジャージャーめん ナムル キャンディポテト	牛乳 ぶた肉 みそ	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま さつまいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし こまつな	601kcal 17.8g 1.8g	小魚 
24金	【和食の日献立】牛乳 秋の香りごはん 魚のゆずみそかけ わかめ入りおひたし のっぺい汁	牛乳 さば わかめ みそ とり肉 生揚げ	米 くり さつまいも 砂糖 ごま油 ごま さといも でんぷん	にんじん まいたけ しょうが ねぎ ゆず果汁 キャベツ こまつな しめじ こんにゃく	615kcal 27.7g 2.4g	乳製品 
27月	【スペシャル交流給食：2-3・6-1】牛乳 ポトフ ハニーバタートースト フレンチドレッシングサラダ	牛乳 ウィンナー ぶた肉 ベーコン	食パン さつまいも バター はちみつ 米油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ かぶ	577kcal 22.0g 2.3g	魚類 
28火	牛乳 キムチたくあんごはん すまし汁 ししゃもの南部焼き かぶのおかかあえ 	牛乳 ぶた肉 ししゃも かつお節 豆腐 わかめ	米 ごま油 砂糖 ごま 米油	しょうが にんじん ねぎ たくあん はくさいキムチ かぶ キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ こまつな	547kcal 23.9g 2.3g	豆類 
29水	牛乳 麦ごはん カレー麻婆豆腐 ハニーサラダ くだもの	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	米 麦 米油 でんぷん 砂糖 ごま油 はちみつ	にんにく しょうが にんじん コーン たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ いら キャベツ きゅうり かき	594kcal 24.6g 1.7g	いも類 
30木	牛乳 ごはん いかのカリント揚げ 春雨サラダ トック入りかきたまスープ	牛乳 いか わかめ とり肉 たまご	米 でんぷん 米粉 はるさめ 砂糖 米油 ごま油 トック ごま	きゅうり にんじん もやし しょうが えのきたけ 玉ねぎ ねぎ こまつな	604kcal 25.5g 2.3g	乳製品 

※メニューにより、食品は重複します。また、天候不順などによる価格の変動や、食材の納入状況により、食品や献立を変更することもあります。

★食品はその働きによって、血や肉や骨のもとになる食べ物（赤）、力やエネルギー・体温のもとになる食べ物（黄）、体の調子を整え、病気になりにくい体にする食べ物（緑）の3つに分類することができます。ご家庭の食卓でも、ぜひ参考にしてください。

