

11月予定献立表



- 毎日牛乳がつきます。
- 物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
- 学校給食における、調理工程および加工品等の微量混入【コンタミネーション】の可能性は回避できませんのでご了承ください。

＜主な食品群とその働き＞ 赤のなかま（1群・2群）：血・肉・骨をつくる						黄色のなかま（5群・6群）：熱や力のもとになる						緑のなかま（3群・4群）：体の調子を整える																	
曜日	月		火		水		木		金		月		火		水		木		金										
	2日		3日		4日		5日		6日		9日		10日		11日		12日		13日										
献立名	ごはん なめこの味噌汁 さばの塩焼き いりどり				うめちりごはん みそけんちん 焼きつくね 切り干し大根の塩昆布和え		ごはん 豚汁 たらザンギ ほうれん草のごま和え		ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 豚肉のねぎソース焼き 大根いびり				ごはん 大根の味噌汁 鮭の竜田揚げ（3個） 厚揚げの煮びたし		秋の味覚ごはん もずくの味噌汁 厚焼き卵 きつね和え		バターパン コンソメスープ とうきびグラタン オイルブロッコリー 型抜きチーズ		ごはん 根菜の味噌汁 豚肉の塩麹焼き ほうれん草のおひたし										
	赤	木綿豆腐 みそ さば とり肉			とり肉 木綿豆腐 焼きつくね みそ 塩昆布	ぶた肉 木綿豆腐 みそ たらザンギ	油揚げ みそ ぶた肉 焼き竹輪																						
	黄	米 上白糖 植物油			米 ごま油 植物油	米 植物油 すりごま白 上白糖	米 植物油 上白糖																						
	緑	なめこ 長ねぎ こんにゃく れんこん 人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん			うめちりごはんの素 大根 ごぼう 人参 長ねぎ つきこんにゃく 切り干し大根	つきこんにゃく 大根 人参 長ねぎ ほうれん草 もやし	小松菜 えのき茸 長ねぎ 大根 人参																						
	調味料	だしづくり 食塩 しょうゆ みりん風調味料 酒			酒 だしづくり 昆布茶 食塩	だしづくり しょうゆ	だしづくり しょうゆ みりん風調味料																						
エネルギー	811				812		824		772								824		772										
9日																						10日		11日		12日		13日	
献立名	ごはん ふのりと豆腐の味噌汁 さばの生姜煮 じゃがいものピリ辛煮		担々麺 磯香和え 大学いも		ごはん 雪見汁 鮭の南蛮焼き 大根と豚肉の塩炒め		コッパン パンプキンポタージュ チキンカツ 枝豆とひじきのマリネ		秋野菜カレー 海藻サラダ りんご				ごはん 石狩汁 和風肉団子（2個） ブロッコリーのおかか和え		わかめうどん かぼちゃチーズフライ 辛子和え はちみつレモンゼリー		ごはん いも団子汁 さんまの生姜煮 きんぴらごぼう		ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ（3個） ピーマンの細切炒め		ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の黄金焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮								
	赤	木綿豆腐 ふのり みそ さばの生姜煮 ぶた肉	ぶた肉 のり	ぶた肉 鮭	ベーコン 調理用牛乳 チキンカツ ひじき	とり肉 ひじきの海藻ミックス ツナ																							
	黄	米 じゃがいも 上白糖 植物油	ラーメン 上白糖 植物油 さつまいも いりごま黒	米 白玉餅 上白糖 いりごま白、黒 植物油	コッパン 植物油 上白糖	米 米粒麦 じゃがいも 植物油																							
	緑	長ねぎ 枝豆 玉ねぎ 人参 しょうが	しなちく もやし 玉ねぎ チンゲン菜 人参 長ねぎ 小松菜	大根 人参 長ねぎ えのき茸 しょうが	かぼちゃ 人参 玉ねぎ 枝豆	れんこん 玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ しょうが にんにく 大根 きゅうり りんご																							
	調味料	だしづくり しょうゆ みりん風調味料 トウバンジャン	担々麺スープ 醤油ラーメンスープ とりガラスープ しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん風調味料 食塩 だしづくり 唐辛子 うす口しょうゆ こしょう黒	ホワイトルウ コーンポタージュエース 食塩 こしょう白 しょうゆ 酢	カレールウ 中濃ソース トマトケチャップ イタリアンドレッシング																							
エネルギー	777		953		861		855		922				777		953		861		855		922								
16日																						17日		18日		19日		20日	
献立名	ごはん 石狩汁 和風肉団子（2個） ブロッコリーのおかか和え		わかめうどん かぼちゃチーズフライ 辛子和え はちみつレモンゼリー		ごはん いも団子汁 さんまの生姜煮 きんぴらごぼう		ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ（3個） ピーマンの細切炒め		ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の黄金焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮				ごはん 石狩汁 和風肉団子（2個） ブロッコリーのおかか和え		わかめうどん かぼちゃチーズフライ 辛子和え はちみつレモンゼリー		ごはん いも団子汁 さんまの生姜煮 きんぴらごぼう		ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ（3個） ピーマンの細切炒め		ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉の黄金焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮								
	赤	鮭 みそ 和風肉団子 粉かつお	油揚げ 紅白かまぼこ わかめ	とり肉 油揚げ さんまの生姜煮 焼き竹輪	焼きぎょうざ ぶた肉	高野豆腐 みそ とり肉 ひじき																							
	黄	米	うどん 植物油 上白糖 はちみつレモンゼリー	米 いもち 上白糖 植物油	米 春雨 植物油 上白糖 でんぷん	ごはん 上白糖 植物油																							
	緑	大根 人参 ごぼう 長ねぎ ブロッコリー	長ねぎ ほうれん草 干しいたけ かぼちゃチーズフライ 小松菜 もやし	干しいたけ 大根 人参 ごぼう 長ねぎ さやいんげん	きくらげ 人参 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ ピーマン しょうが にんにく	小松菜 えのき茸 切り干し大根 人参 さやいんげん																							
	調味料	だしづくり しょうゆ	だしづくり しょうゆ 辛子	しょうゆ だしづくり みりん風調味料 酒 唐辛子	とりガラスープ 食塩 しょうゆ 酒	だしづくり エッグケアマヨネーズ しょうゆ 酒																							
エネルギー	737		764		734		743		776				737		764		734		743		776								
23日																						24日		25日		26日		27日	
献立名	ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		ごはん 大根の味噌汁 鮭の竜田揚げ（3個） 厚揚げの煮びたし		秋の味覚ごはん もずくの味噌汁 厚焼き卵 きつね和え		バターパン コンソメスープ とうきびグラタン オイルブロッコリー 型抜きチーズ		ごはん 根菜の味噌汁 豚肉の塩麹焼き ほうれん草のおひたし				ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		ごはん 大根の味噌汁 鮭の竜田揚げ（3個） 厚揚げの煮びたし		秋の味覚ごはん もずくの味噌汁 厚焼き卵 きつね和え		バターパン コンソメスープ とうきびグラタン オイルブロッコリー 型抜きチーズ		ごはん 根菜の味噌汁 豚肉の塩麹焼き ほうれん草のおひたし								
	赤	木綿豆腐 さばのカレー煮 ぶた肉	油揚げ みそ 鮭の竜田揚げ 厚揚げ	とり肉 油揚げ 大豆 厚焼き卵 粉かつお ひじき もずく 木綿豆腐 みそ	ベーコン 型抜きチーズ	みそ ぶた肉 粉かつお																							
	黄	米 でんぷん じゃがいも 上白糖 植物油	米 植物油 上白糖	米 さつまいも 上白糖 植物油	バターパン 植物油	米 植物油																							
	緑	長ねぎ しょうが グリンピース 玉ねぎ 人参	大根 人参 小松菜	人参 長ねぎ 小松菜 もやし	玉ねぎ きゃべつ 人参 とうきびグラタン ブロッコリー	大根 人参 ごぼう つきこんにゃく ほうれん草 もやし																							
	調味料	うす口しょうゆ だしづくり 食塩 みりん風調味料 しょうゆ	だしづくり しょうゆ	しょうゆ だしづくり	チキンコンソメ しょうゆ とりガラスープ 食塩 こしょう白、黒	だしづくり 塩麹 しょうゆ																							
エネルギー	810		786		845		870		746				810		786		845		870		746								
30日																													
献立名	ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮				よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう				ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう								
	赤	木綿豆腐 さばのカレー煮 ぶた肉																											
	黄	米 でんぷん じゃがいも 上白糖 植物油																											
	緑	長ねぎ しょうが グリンピース 玉ねぎ 人参																											
	調味料	うす口しょうゆ だしづくり 食塩 みりん風調味料 しょうゆ																											
エネルギー	810												810																
30日																													
献立名	ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮				よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう				ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう								
	赤	木綿豆腐 さばのカレー煮 ぶた肉																											
	黄	米 でんぷん じゃがいも 上白糖 植物油																											
	緑	長ねぎ しょうが グリンピース 玉ねぎ 人参																											
	調味料	うす口しょうゆ だしづくり 食塩 みりん風調味料 しょうゆ																											
エネルギー	810												810																
30日																													
献立名	ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮				よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう				ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう								
	赤	木綿豆腐 さばのカレー煮 ぶた肉																											
	黄	米 でんぷん じゃがいも 上白糖 植物油																											
	緑	長ねぎ しょうが グリンピース 玉ねぎ 人参																											
	調味料	うす口しょうゆ だしづくり 食塩 みりん風調味料 しょうゆ																											
エネルギー	810												810																
30日																													
献立名	ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮				よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう				ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		ごはん よしの汁 さばのカレー煮 じゃがいものそぼろ煮		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう		よくかんで食べよう								
	赤	木綿豆腐 さばのカレー煮 ぶた肉																											
	黄	米 でんぷん じゃがいも 上白糖 植物油																											
	緑	長ねぎ しょうが グリンピース 玉ねぎ 人参																											
	調味料	うす口しょうゆ だしづくり 食塩 みりん風調味料 しょうゆ																											
エネルギー	810												810																
30日																													