

## 11月 給食カレンダー



日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品		
4	火		ごはん メカジキの唐あげ生姜ソース かぶのみそ汁 みかん コラボ給食with服部学園	牛乳 めかじき 油揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ	米 でんぶん 油 砂糖 ごま油	にんにく 玉葱 赤パブリカ 黄パブリカ キャベツ にら えのきだけ しょうが にんじん かぶ ねぎ みかん	627 25.3	
5	水		和歌山ラーメン 梅ちりおにぎり 甘酢漬け 郷土料理:和歌山県		牛乳 豚肉 白ちくわ カットわかめ ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 米 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ カリカリ梅 きゅうり だいこん	660 27.4
6	木		ごはん 青菜ぶりかけ 豚肉とだいこんのべっこ煮 ごぼうのごまドレサラダ 黒蜜寒天	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 さつま揚げ 寒天 きな粉	粉 米 ごま油 白すりごま 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 黒みつ	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	669 24.9	
7	金		カツ(勝つ!)カレーライス 大根とコーンのサラダ 洋梨 運動会応援メニュー		牛乳 レンズまめ(乾) 粉チーズ 豚肉	米 麦 ジャガイモ 有塩バター 薄力粉 強力粉 パン粉(乾) バン粉(生) はちみつ 油 三温糖 白すりごま	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん しめじ トマト缶詰(ホール) りんご だいこん きゅうり ホールコーン 洋梨	733 27.1
11	火		メープルあげパン ポークピーンズ コールスローサラダ		牛乳 大豆(乾) 豚肉 レンズまめ(乾)	米粉ミックスパン 油 メープルシュガー じゃがいも 三温糖	玉葱 セロリ にんじん きゅうり キャベツ	606 30.1
12	水		あんかけチャーハン 辣白菜 白玉フルーツポンチ		牛乳 豚肉 たまご 絹ごし豆腐	米 麦 でんぶん 三温糖 ごま油 砂糖 白玉粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん だけのこ(水煮) だいこん 干し椎茸 白菜 ホールコーン 洋梨缶 りんご缶 ふどう缶	681 24.4
13	木		ごはん 魚のごまだれかけ かぶの風味漬け 白菜と生揚げのみそ汁 みかん		牛乳 さば 白みそ 赤みそ 生揚げ	米 三温糖 白ねりごま 白すりごま 白いりごま	かぶ レモン汁 白菜 キャベツ こまつな えのきだけ ねぎ みかん	617 27.2
14	金		きのこピラフ 豆腐のナゲット ジュリエンヌスープ		牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 おから	米 麦 有塩バター でんぶん パン粉(乾) 油 ジャガイモ	玉葱 にんじん ホールコーン ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム セロリ キャベツ	579 23.9
17	月		ブルコギ丼 ひじきのナムル トックスープ		牛乳 牛肉 千しひじき 鶏肉 カットわかめ	米 麦 はちみつ 三温糖 ごま油 でんぶん 白いりごま 白すりごま トック	にんじん にら 玉葱 ににく ねぎ しょうが りんご はうれんそう もやし だけのこ(水煮) こまつな	676 22.7
18	火		ごはん 魚のつけ焼き キャベツときゅうりのしらす和え 呉汁 グレーブゼリー 11月お誕生日給食		牛乳 さわら しらす干し 鶏肉 油揚げ 大豆(乾) 白みそ 赤みそ アガー	米 三温糖 板こんにゃく さといも 砂糖	しょうが キャベツ キュウリ もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう ふどうジュース	642 30.7
19	水		エスニック焼きそば レモンソースサラダ スイートポテト		牛乳 豚肉 いか えび 生クリーム たまご	中華めん ごま油 三温糖 オリーブ油 さつまいも 無塩バター	ににく しょうが にんじん 玉葱 セロリ だけのこ(水煮) さくらげ(乾) 白菜 ピーマン キャベツ キュウリ レモン汁	627 23.4
20	木		手作りピザまん カレースープ煮 花野菜サラダ		牛乳 ベーコン ピザ用チーズ 豚肉	薄力粉 三温糖 ジャガイモ マカロニ オリーブ油	ににく 玉葱 トマト缶詰(ホール) にんじん キャベツ もやし はうれんそう ブロッコリー カリフラワー ホールコーン りんご	585 24.5
21	金		里芋ごはん お好み焼き風卵焼き 大根と豆腐のみそ汁 りんご		牛乳 油揚げ たまご 豚肉 あおのり カットわかめ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	米 もち米 さといも 三温糖	にんじん キャベツ ねぎ 干し椎茸 だいこん 玉葱 りんご	615 26.1
25	火		高菜ごはん ジャンボしゅうまい 白菜の和え物 春雨スープ		牛乳 鶏肉 豚肉 たまご	米 ごま油 白いりごま しゅうまいの皮 でんぶん はるさめ(乾)	たかな漬け 玉葱 キャベツ しょうが 干し椎茸 ににく きくらげ(乾) にんじん ねぎ こまつな はくさい にら	633 26.7
26	水		チーズパン カリーブルスト ジャーマンポテト きのこのクリームスープ 紅まどんな		牛乳 ウィンナー ベーコン 鶏肉	チーズパン オリーブ油 ジャガイモ 有塩バター 薄力粉	ににく 玉葱 トマトベースト バセリ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム はうれんそう 紅まどんな	679 29.3
27	木		ごはん おでん しじやもの磯辺揚げ わかめサラダ		牛乳 こんぶ 揚ボール 白ちくわ うずら鶏(水煮) さつま揚げ 生揚げ しじやも あおのり カットわかめ	米 ごま油 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 竹輪ふ 薄力粉 油	こまつな だいこん にんじん もやし	627 27.8
28	金		ごはん 和風ハンバーグおろしソース 野菜のごま和え なめこと豆腐のみそ汁		牛乳 肉 木綿豆腐 干しひじき おから 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 パン粉(生) 三温糖 でんぶん 白ねりごま 白すりごま 白いりごま	しょうが 玉葱 にんじん だいこん キャベツ はうれんそう なめこ	692 30.4

\*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。