

11月 予定献立表(前半)



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ
			ちやく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだうご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの		
4 火	11月2日 十三夜	ぶたどん 豚丼	豚肉	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう こまつな	米 麦 砂糖 こんにゃく	573 21.7 17	【11月2日＊十三夜】 お月見ゼリーは、ぶどうゼリーの真ん 中にあんず缶をのせて作る、夜空に 浮かぶ満月をイメージしたゼリーで す。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		ツナひじきサラダ	ツナ ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		つきみ お月見ゼリー	アガー	あんず缶詰 ぶどうジュース	砂糖		
5 水	725 29.4 23.5	マーボーやきそば	豚ひき肉 大豆 みそ ハ丁みそ 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 千し椎茸 ねぎ にら	中華めん サラタ油 ごま油 砂糖 かたくり粉	【いがぐりぼうや】 丸めたさつまいもにそうめんをまぶし て油で揚げた料理です。栗のイガに そっくりな見た目をしたデザートで す。	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		まめ 豆もやしのナムル		大豆もやし にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま		
		いがぐりぼうや	豆乳		栗かんろ煮 さつまいも 砂糖 小麦粉 そうめん 揚げ油		
6 木	663 26.4 22.1	わかめごはん	わかめご飯の素		米 麦	【真砂揚げ】 なめらかに漬した豆腐に、ひき肉や 野菜などを練りこんでから、油で揚 げて作る、がんもどきに似た料理で す。	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		どうふ まさごあ 豆腐の真砂揚げ	豆腐 鶏ひき肉 高野豆腐	千し椎茸 グリンピース にんじん しょうが	パン粉 かたくり粉 揚げ油 砂糖		
		やさい あ 野菜のごま和え		こまつな にんじん もやし	砂糖 ねりごま ごま		
7 金	11月7日 立冬 (りっとう)	さつまいものみそ汁	みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな	さつまいも	558 22.3 15.8	【11月7日＊立冬】 にじゅうよんせつ 二十四節季のひとつで、暦の上では 立冬の日から冬が始まります。立冬 にちなんで、寒い季節においしいお でんを作ります。
		ちゃんめし コーン茶飯	ホールコーン		米 麦 ごま油		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		おでん	こんぶ ちくわ ★うずら卵 揚げボール つみれ	だいこん	こんにゃく ちくわぶ 砂糖		
10 月	11月8日 いい歯の日	やさい あ 野菜のりチーズ和え	★チーズのり	こまつな もやし にんじん しょうが		670 28.3 20.1	【11月8日＊良い歯の日】 良い歯の日にちなんで、いかやごぼ う、切干大根といった、よく噛んで食 べてほしい食材を使います。一口30 回以上、よく噛んでいただきましょう!
		はやか くだもの(早香)		早香			
		むぎ 麦ごはん			米 麦		
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
11 火	11月8日 いい歯の日	あまからあ いかとごぼうの甘辛揚げ	いか 大豆	しょうが ごぼう	かたくり粉 小麦粉 揚げ油 砂糖	622 29 23.3	【茶碗蒸し】 さば節からとった「だし」と卵を合わ せて茶碗蒸しを作ります。給食室で とつだしの風味と滑らかな食感が 美味しい茶碗蒸しを、味わっていた だきましょう!
		カミカミサラダ	ハム	切干大根 にんじん きゅうり ホールコーン	ごま油 砂糖		
		とんじる 豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごま油 さつまいも こんにゃく		
		とりごもく 鶏五目おこわ	鶏肉	にんじん ごぼう えだまめ	米 もち米 サラダ油 こんにゃく		
12 水	11月8日 いい歯の日	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			634 22 18.8	【コラボ給食with服部学園】 13日のカボナータ風パスタシチリ ア風肉団子は、渋谷区にある服部学 園の中村シェフからレシピを提供し ていただきたい献立です。イタリア南部 のシチリア州の郷土料理で、レモン やお酢を使った甘酸っぱい味付けが 特徴です。
		ちゃわんむ 茶碗蒸し	★たまご 鶏肉 かまぼこ	千し椎茸 みずな			
		じる けんちん汁	鶏肉 生揚げ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごま油 こんにゃく		
		くだもの(みかん)		みかん			
13 木	コラボ給食 with 服部学園	にくどん 肉みそ丼	豚ひき肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ ねぎ にんじん 千し椎茸 グリンピース	米 麦 ごま油 砂糖 ごま	602 25.8 22.7	【黒砂糖パン】 赤い皮の「シナノスイート」と緑色の 皮の「シナノゴールド」という2種類 のりんごを皮付きで出す予定です。 品種によって味や食感はどう違うの でしょうか?ぜひ、食べ比べてみてく ださい!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		ふうみ キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま		
		タピオカフルーツポンチ		★もも缶 ★りんご缶詰 パイン缶 レモン汁 ★りんごジュース	タピオカパール 砂糖		
14 金	11月8日 いい歯の日	くろざとう 黒砂糖パン			★黒砂糖パン	576 24.6 15.8	【食べ比べりんご】 赤い皮の「シナノスイート」と緑色の 皮の「シナノゴールド」という2種類 のりんごを皮付きで出す予定です。 品種によって味や食感はどう違うの でしょうか?ぜひ、食べ比べてみてく ださい!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				
		のり 海苔の佃煮	のり		砂糖		
		にくどん 肉豆腐	豚肉 豆腐	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ こまつな	サラダ油 こんにゃくくるま穀 砂糖 かたくり粉		
	野菜の生姜醤油和え	やさい しょうがじょうゆあ 野菜の生姜醤油和え	かつお節	こまつな もやし にんじん ホールコーン しょうが	ごま	11月の給食目標	感謝をして食べよう!
		くだもの(食べ比べりんご)		★りんご			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂質 (g)	カルシ ウム (mg)	マグネ シウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	ビタミン E (mg)	食塩 相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	620	25.6	20.4	351	97	2.7	2.9	261	0.41	0.5	34	2.5	6.7	

11月の給食目標

感謝をして食べよう!

11月 予定献立表(後半)



日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひと口メモ
			血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだを動かす熱や力になるもの		
17	月	シーフードトマトスパゲッティ	豚肉 ウインナー ★牛乳	にんにく セロリ トマト缶	セロリ マッシュルーム	スパゲッティ サラダ油 オリーブ油	647
		牛乳					30.1
		茎わかめのサラダ	くきわかめ ★牛乳	にんじん キャベツ		ごま油 砂糖	22.1
18	火	りんごのケーキ	★たまご ★牛乳	レモン汁 ★りんご		小麦粉 ★バター 砂糖	
		麦ごはん				米 麦	645
		牛乳	★牛乳				27.1
		めかじきのから揚げ生姜ソース	めかじき	キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ	たらえのきたけ にんにく	揚げ油 サラダ油 砂糖 ごま油 かたくり粉	23.3
19	水	コラボ給食 with 服部学園	あつあ 厚揚げのみそ汁	生揚げ みそ もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		
		くだもの(夢オレンジ)			夢オレンジ		
		こんさい 根菜カレー	鶏肉	にんにく にんじん たまねぎ ごぼう れんこん トマト缶 ★りんご	はちみつ 小麦粉	米 麦 サラダ油 ジャガイモ	698
20	木	ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				20.2
		パリパリじゃがいもサラダ		もやし キャベツ にんじん		じゃがいも 揚げ油 サラダ油 砂糖	23.6
		あきいろ 秋色ゼリー	アガー	オレンジジュース にんじん		砂糖	
21	金	ごはん				米	616
		牛乳	★牛乳				24.9
		トマトソースハンバーグ	豚ひき肉 おから 豆腐 ベーコン	たまねぎ にんにく トマト缶		パン粉 ジャガイモ サラダ油 砂糖	21.6
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり		ねりごま 油 砂糖 ごま	
		やさい 野菜スープ	ウインナー	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな		サラダ油	
25	火	ごはん				米	555
		牛乳	★牛乳				21.1
		肉じゃが	豚肉	にんじん たまねぎ さやいんげん		サラダ油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	14.3
		野菜の磯和え	のり	こまつな キャベツ にんじん しょうが			
		くだもの(洋なし)		洋なし(ラフランス)			
26	水	ごはん				米	567
		牛乳	★牛乳				27.5
		なめたけ		えのきたけ			12.8
		さけ 鮭の幽庵焼き	さけ	ゆず			
		ほうれんそうのおひたし	かつお節	ほうれんそう ほくさい にんじん ホールコーン		ごま	
27	木	11月24日 和食の日	あきやさい 秋野菜のみそ汁	油揚げ みそ	れんこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ こまつな	さつまいも	
		ながさき 長崎ちゃんぽん	豚肉 いか えび なると	しょうが キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ		ちゃんぽん麺 ごま油 サラダ油 かたくり粉	661
		牛乳	★牛乳				28.2
		きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	ツナ	切干大根 にんじん きゅうり ホールコーン		サラダ油 砂糖	28.7
		あお 青のりチーズのポテトビーンズ	大豆 ★粉チーズ 青のり			じゃがいも かたくり粉 揚げ油	
28	金	はちみつレモントースト		レモン汁	★食パン はちみつ ★バター		573
		牛乳	★牛乳				25.7
		ゆうや 夕焼けシチュー	鶏肉 ほたて ★牛乳 ★生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		サラダ油 ジャガイモ 小麦粉	24.9
		やさい 野菜のピクルス		きゅうり だいこん にんじん		砂糖 サラダ油	
		むぎ 麦ごはん		にんにく		米 麦	567
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳				25.9
		しろみざかな 白身魚のフライ	ホキ			小麦粉 バン粉 揚げ油	16.5
		みずな だいこん 水菜と大根のサラダ	ちりめんじやこ	だいこん にんじん みずな		ごま油 砂糖	
		かんぴょうのすまし汁	鶏肉 豆腐	にんじん かんぴょう ねぎ こまつな			

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

