



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	
1	金		ロバ・ピエハ ビーンズサラダ ピオーネ	牛乳 牛肉 大豆(乾)	米 おおむぎ オリーブ油 三温糖	にんにく 玉葱 赤パプリカ トマト缶詰(ホール) キャベツ きゅうり えだまめ ピオーネ	624 26.6
5	火		ごはん 魚のごまだれかけ ゆかりあえ むらくも汁	牛乳 まさば 白みそ こんぶ カット わかめ 絹ごし豆腐 たまご	米 三温糖 白ねりごま 白すりごま 白いり ごま でんぷん	キャベツ にんじん こまつな ゆかり 玉葱 えのきだけ ねぎ	626 29.8
6	水		スパゲッティミートソース グリーンサラダ さつまいもとりんごの重ね焼き	牛乳 牛肉 豚肉 大豆(乾) レンズまめ (乾)	スパゲティ 薄力粉 三温糖 さつまいも 有 塩バター	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん 干 し椎茸 たけのこ(水煮) ぶなしめじ ピーマン キャベツ きゅうり りんご	626 25.2
7	木		ごはん のりとあさりの佃煮 手作りさつま揚げ こまつなの乾物あえ みそ汁	牛乳 焼きのり あさり(水煮) すけとう だら(すり身) いかすり身 絹ごし豆腐 たまご ちりめんじゃこ かつお糸削り 刻みのり 赤みそ 白みそ	米 おおむぎ 三温糖 水あめ でんぷん パ ン粉(乾燥) 油 白いりごま じゃがいも	ごぼう 玉葱 きくらげ(乾) こまつな もやし に んじん だいこん こねぎ	651 30.6
8	金		みそカツ丼 もずくスープ 柿 運動会応援メニュー	牛乳 豚肉 赤みそ もずく 絹ごし豆 腐	米 おおむぎ 薄力粉 パン粉(乾燥) 生パ ン粉 三温糖 ごま でんぷん	キャベツ 赤ピーマン えのきだけ にんじん こね ぎ かき	683 29.2
12	火		ひじきごはん ししゃものカレー揚げ 粕汁 みかん	牛乳 鶏肉 干ひじき からふとししゃ も(生干し) さば節 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ	もち米 おおむぎ 三温糖 薄力粉 油	にんじん 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ 温州 蜜柑	632 28.9
13	水		和風ビスキュイパン ポトフ チーズサラダ	牛乳 たまご 牛乳 豚肉 ひよこまめ (乾) サラダチーズ	丸パン 有塩バター 三温糖 甘納豆 白すり ごま 薄力粉 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 かぶ こまつな キャベツ きゅう り	668 26.3
14	木		ごはん かつおでんぶ 五目うま煮 かぶの風味漬	牛乳 粉かつお 鶏肉 凍り豆腐 赤み そ	米 おおむぎ 三温糖 白いりごま 板こん にゃく じゃがいも	ごぼう にんじん 玉葱 干し椎茸 さやいんげん かぶ かぶ(果) レモン(果汁)	631 27.1
15	金		秋野菜のカレーライス 小松菜サラダ 洋梨	牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾) ベーコン	米 おおむぎ さつまいも 有塩バター 薄力 粉 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん ぶ なしめじ こまつな もやし ホールコーン 西洋な し	686 25.1
18	月		いか五目ごはん せんべい汁 はりはり漬け りんご 郷土料理:青森県	牛乳 豚肉 油揚げ いか 鶏肉	米 おおむぎ 三温糖 白いりごま	にんじん 干し椎茸 えだまめ ごぼう ぶなしめじ だいこん ねぎ こまつな 切干しいんげん もやし きゅうり りんご	600 24.8
19	火		ごはん 家常豆腐 中華和え	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ カットわ かめ	米 三温糖 でんぷん 白いりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干 し椎茸 ねぎ チンゲンツアイ だいこん きゅうり ホールコーン	658 28.4
20	水		セサミトースト ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 牛乳 大豆(乾) 豚肉 レンズまめ (乾)	食パン 有塩バター 三温糖 はちみつ 白す りごま じゃがいも	玉葱 にんじん ハセリ キャベツ きゅうり ホー ルコーン	623 27.4
21	木		きのこピラフ 豆腐のナゲット 田舎風豆スープ	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 おから 豚肉 いんげんまめ(白)	米 おおむぎ 有塩バター でんぷん パン粉 (乾燥) 油 じゃがいも	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 にんにく キャベツ こまつ な	642 29.1
22	金		ごはん 魚の七味焼き 野菜のからししょうゆあえ 呉汁 グレーゼリー 11月お誕生日給食	牛乳 しろさけ 鶏肉 油揚げ 大豆(乾) 赤みそ アガー	米 おおむぎ 三温糖 白いりごま 板こん にゃく さといも 砂糖	ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん えの きだけ だいこん ごぼう ぶどうジュース	602 30.2
25	月		エスニック焼きそば こんにゃくサラダ スイートポテト	牛乳 鶏肉 いか えび 牛乳 たまご	中華めん 三温糖 板こんにゃく 白いりごま さつまいも 有塩バター	にんにく しょうが にんじん 玉葱 セロリー た けのこ(水煮) きくらげ(乾) 白菜 ピーマン こま つな キャベツ もやし	603 26.2
26	火		菜飯 おでん 千草焼き オレンジ	牛乳 ちりめんじゃこ こんぶ つみれ 白ちくわ うすら卵(水煮) さつま揚げ 生揚げ 鶏肉 たまご	米 おおむぎ ごま 三温糖 板こんにゃく じゃがいも 竹輪	こまつな だいこん 玉葱 干し椎茸 にんじん た けのこ(水煮) オレンジ	654 31.3
27	水		フレンチトースト クラムチャウダー ほうれんそうサラダ	牛乳 牛乳 たまご レンズまめ(乾) 脱脂粉乳 いか あさり(水煮) ベーコン	食パン 三温糖 メープルシロップ じゃがいも 有塩バター 薄力粉	玉葱 にんじん クリームコーン マッシュルーム ハセリ ほうれんそう もやし ホールコーン	634 30.6
28	木		ごはん ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー ワンダフル給食	牛乳 牛肉	米 おおむぎ 砂糖 ごま 普通はるさめ(乾) でんぷん	にんにく ねぎ にんじん 玉葱 生しいたけ たけ のこ(水煮) にら レモン(果汁)	697 25.5
29	金		ごはん ぶりステーキ~根菜類をそえて~ 沢煮碗 ワンダフル給食	牛乳 ぶり こんぶ 豚肉	米 でんぷん 砂糖	だいこん にんじん フロッコリー しょうが ごぼ う 干し椎茸 えのきだけ たけのこ(水煮) ねぎ	625 26.8

*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。