



11月 献立カレンダー



今月の食育目標

「地元でとれる食べ物をしよう」

日	こんだて			おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	主食	主菜	副菜 汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g
曜	牛乳			体を作る	調子を整える	熱や力のもと	ぎょうし 行事・ひとくちメモ			
1	ごはん 牛乳	赤魚の カレー揚げ	かぼちゃすいとん つば漬けあえ	とりにく あぶらあげ みそ あかうお 牛乳	かぼちゃ はくさい ねぎ えのき だいこん にんじん きゅうり きゃべつ	こめ あぶら すいとん でんぶん ごま	671	27.4	18.3	2.6
2	ごはん 牛乳	八宝菜	きくらげのサラダ ・ りんご	ぶたにく いか うずらたまご 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しめじ にんにく しょうが きくらげ きゃべつ きゅうり りんご	こめ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら	586	21.0	15.2	1.6
4	ごはん 牛乳	鶏肉の オレンジ焼き	大根スープ ダブルポテトサラダ	ウインナー とりにく ハム 牛乳	しめじ にんじん たまねぎ だいこん こまつな コーン きゅうり	こめ マーメレード さつまいも じゃがいも マヨネーズ	646	23.8	21.9	2.0
5	ごはん 牛乳	すき焼き風煮 茶わん蒸し	ゆかりあえ	ぶたにく やきどうふ とりにく たまご かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ えのき みつば きゅうり きゃべつ だいこん	こめ しらたき さとう	611	28.7	16.7	2.4
8	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 しゅうまい	大根としらすの中華サラダ	とうふ ぶたにく しゅうまい しらすばし 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ちんげんさい コーン だいこん こまつな もやし	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	664	24.6	18.9	2.3
9	ごはん 牛乳	ポークチャップ	ポトフ ひじきのサラダ	ベーコン ぶたにく ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん えだまめ もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいも あぶら	619	23.7	16.9	1.7
10	ごはん 牛乳	厚揚げの 肉みそがけ	けんちん汁 昆布あえ	あぶらあげ あつあげ ぶたにく こんぶ みそ 牛乳	はくさい にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ	こめ こんにやく さとう でんぶん	593	22.9	17.8	2.2
11	ごはん 牛乳	秋鮭の 照りマヨ焼き	さつま汁 ごまあえ	ぶたにく みそ あきぎけ 牛乳	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しめじ こまつな もやし きゃべつ	こめ さとう さつまいも ごま マヨネーズ	614	28.4	15.4	2.1
12	ツナカレーライス(ごはん、ツナカレー)			ツナ とりにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	こめ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ パンこ	746	29.7	24.8	2.2
15	ごはん 牛乳	手作りチキンカツ	ユーンとえだまめのサラダ	ぶたにく かまぼこ ツナ たまご チーズ あぶらあげ 牛乳	ごぼう たけのこ えのき にんじん ねぎ コーン パセリ きりぼしだいこん さやいんげん	こめ さとう あぶら	639	23.1	19.1	2.3
16	ビビンバ(ごはん、肉野菜炒め、子大豆もやしのナムル)			わかめ ベーコン かつおぶし ぶたにく 牛乳	えのき にんじん たまねぎ ぜんまい ちんげんさい にんにく こだいずもやし きゅうり	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら あぶら	604	25.4	19.2	2.0
17	ごはん 牛乳	えびとポテトの チリソース	ハナビラタケのふわふわスープ 海藻サラダ	たまご いか えび わかめ のり 牛乳	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが ねぎ ハナビラタケ コーン きゅうり だいこん	こめ パンこ でんぶん じゃがいも さとう	639	23.1	19.1	1.9
18	ごはん 牛乳	アルプスサーモンの 西京焼き	吉野汁 五目豆	とうふ だいず みそ とりにく こんぶ あぶらあげ 牛乳 アルプスサーモン	にんじん だいこん こまつな ごぼう	こめ さとう でんぶん さとう こんにやく	640	23.8	17.9	2.4
19	ごはん 牛乳	とり肉と大根の じっくり煮	白菜のみそ汁 和風ポテトサラダ 豆乳プリンタルト	あぶらあげ みそ とりにく のり 牛乳 とうりゅう	はくさい しめじ ねぎ こまつな しょうが だいこん にんじん さやいんげん きゃべつ コーン	こめ さとう じゃがいも ごま こめこ	707	30.1	23.1	2.2
22	ごはん 牛乳	ハヤシライス(ごはん、 ハヤシソース)	シーフードサラダ りんご	ぶたにく ツナ えび わかめ 牛乳	しめじ ホワイトしめじ たまねぎ えりんぎ にんじん きゃべつ りんご	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	640	23.8	17.9	2.4
24	ごはん 牛乳	ちくわの磯辺揚げ	ふのすまし汁 大根と里芋のそぼろ煮	とうふ ちくわ のり とりにく 牛乳	こまつな たまねぎ にんじん しめじ だいこん さやいんげん	こめ ふ でんぶん あぶら さとう さとう でんぶん	618	24.6	16.2	2.4
25	ごはん 牛乳	秋さばの 塩こうじ漬け焼き	豚汁 こがねあえ	ぶたにく とうふ みそ あきぎけ たまご 牛乳	ごぼう ねぎ だいこん にんじん しょうが きゃべつ ほうれんそう	こめ じゃがいも こんにやく	637	29.2	20.5	1.9
26	ごはん 牛乳	鶏肉の レモン風味	大根と春雨のスープ もやしのカレーサラダ	ベーコン とりにく 牛乳	だいこん にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	こめ はるさめ でんぶん あぶら さとう	635	23.9	19.2	2.0

☆11月29日から12月10日まで秋の読書旬間です。給食でも図書館の本を紹介します。下線のある献立が本にちなんでいます。お話しも給食も楽しんでください。

29	ごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め	おとうふとあぶらげのみそ汁 かみかみサラダ	とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく ききいか 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ しょうが こまつな ごぼう きゃべつ	こめ あぶら さとう でんぶん ごま	634	27.3	19.1	2.4
30	コッペ パン 牛乳	ハニーマスタード チキン	ぴかぴかまとと じゃがいものすうぶ ツナサラダ	ベーコン とりにく ツナ 牛乳	たまねぎ にんじん セロリ にんにく はくさい まとと きゃべつ きゅうり	パン あぶら じゃがいも はちみつ さとう	631	27.3	26.6	2.7

*都合により、献立を変更することがあります。