



11月学校給食献立予定表



日	曜	こんだて名		お も な 材 料						えいようりょう			
		こん 献 立 名	だて めい 名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
4	火	ココアあげパン(親小・東小・南小・西小) ココアパン(三小・大山小)・牛乳 チキンサラダ・ちゃんぽんうどん・ミニフィッシュ		とり肉 牛乳	にんじん	大根・えだまめ きゅうり・はくさい	パン	油 ドレッシング	649	26.4	23.6	2.1	
中学校なし													
5	水	ごはん・牛乳 いわしのごまみそ やさしいうめかつおあえ・大根のみそ汁		いわし 牛乳	にんじん	もやし キャベツ	米 さとう		612	26.0	20.2	2.3	
6	木	牛乳パン・牛乳 肉だんご(2・2) ツナサラダ・ミネストローネ		とり肉 牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり とうもろこし	パン じゃがいも	油 たまごまヨネーズ	620	24.6	22.7	2.5	
7	金	ごはん・牛乳 黄だいフライ・ソース きりほし大根のいために・じゃがいものみそ汁		黄だい 牛乳	にんじん	きりほし大根 しいたけ	米・パン さとう	油 じゃがいも	661	24.4	19.0	2.7	
【地産地消週間】10日から14日は地元の食材をたくさん取り入れています。													
10	月	コッペパン・牛乳・いちごジャム オムレツ・ペンネのトマトに コンソメスープ		たまご 牛乳	トマト	たまねぎ しめじ・キャベツ	パン ペンネ	油 オリーブオイル	622	24.6	22.3	2.5	
11	火	ごはん・牛乳 とり肉のきのこソースかけ キャベツのしおこんぶあえ・さといものみそ汁		とり肉 牛乳	にんじん	しめじ キャベツ・きゅうり	米 さといも	ごま	646	29.7	20.0	2.2	
12	水	ごはん・牛乳 ハンバーグのてりやき おひたし・とん汁		とり肉 牛乳	にんじん	キャベツ・もやし にら・大根	米 さとう	油	661	27.2	19.4	2.7	
13	木	ホットドッグ(コッペパン・やきウインナー・ ケチャップ)・牛乳 グリーンサラダ・ポトフ		ウインナー 牛乳	ブロッコリー	キャベツ きゅうり・大根	パン じゃがいも	ドレッシング	610	29.2	24.4	2.9	
14	金	ごはん・牛乳 ぶた肉としめじのいためもの ごまあえ・なめこのみそ汁		ぶた肉 牛乳	にんじん	しめじ・たまねぎ もやし・キャベツ	米 さとう	油 ごま	664	26.4	23.1	2.0	
17	月	はちみつバターパン(中のみ)・牛乳 肉シューマイ(2・3) 大根サラダ・しおタンメン		ぶた肉 牛乳	にんじん	大根・きゅうり えだまめ・キャベツ	パン シューマイの皮	ドレッシング ごま油	605	27.2	18.3	2.7	
18	火	ごはん・牛乳 糖小リクエスト献立 とりのからあげ ブロッコリーサラダ・キムチスープ		とり肉 牛乳	ブロッコリー	とうもろこし 大根・はくさい	米 ごむぎこ	油 ドレッシング	647	25.5	21.8	2.4	
19	水	ごはん・牛乳 かみかみ献立 とり肉のレモンペッパーやき もやしと大豆のサラダ・まるやかみそ汁		とり肉・ハム 牛乳	ほうれんそう	もやし・きゅうり 大根・ねぎ	米	ドレッシング 油	633	29.0	22.9	2.0	
20	木	バターパン・牛乳 カップグラタン・コーンサラダ ホワイトシチュー		ぶた肉 牛乳	ブロッコリー	とうもろこし きゅうり・たまねぎ	パン じゃがいも	ドレッシング 油 バター	660	22.8	26.6	2.5	
21	金	ごはん・牛乳 和食の日献立 さわらのみそやき ひじきのいために・すまし汁		さわら・みそ・大豆 牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ	米 さとう	油	636	29.4	21.1	2.1	
25	火	ごはん・牛乳 西小リクエスト献立 ハムカツ・ソース・はるさめサラダ わかめととうふのみそ汁		ハム 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	米・パン はるさめ	油 ごま油	698	23.9	22.8	2.9	
26	水	ごはん・牛乳 ハッシュドポーク フレンチサラダ・ゼリー		ぶた肉 牛乳	にんじん	しめじ・たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも	油 ドレッシング	730	25.0	23.7	2.6	
27	木	丸パン・牛乳 白身魚フライ・タルタルソース やさしいサラダ・ようふうたまごスープ		たら・豆 牛乳	ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	パン パン	油 ドレッシング	675	29.0	23.9	2.5	
28	金	ごはん・牛乳 ビビンバ(肉いため・ナムル) ちゅうかスープ		ぶた肉 牛乳	ほうれんそう	もやし きくらげ	米 さとう	ごま ごま油	662	29.2	23.5	2.3	
									月平均栄養量(小学校中学年)	650	26.6	22.2	2.4
									小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
									月平均栄養量(中学生)	841	33.3	27.3	3.1
									中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5

◎ 献立は都合により変更する場合があります。
◎ O157対策のため生野菜は出していません。