



11月学校給食献立予定表



日曜	献立名	おもな材料						栄養量					
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
2 水	はちみつパン 牛乳 しょうゆラーメン 揚げ餃子3個 わかめのナムル	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ ねぎ とうもろこし もやし きゅうり にんにく しょうが	はちみつパン 中華麺 餃子の皮	油 ドレッシング	876	33.8	21.9	4.7		
★給食委員リクエストメニュー★ 食べたいメニューで一番希望の多かったラーメンを取り入れました。													
4 金	ごはん 牛乳 モロの Mayo 焼き ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	モロ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	もやし 玉ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	795	33.6	17.0	2.1		
7 月	わかめごはん 牛乳 鮭のホイル焼き 春雨サラダ いものこ汁	鮭 ハム 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	しいたけ 大根 きゅうり ねぎ 芋がら	米 春雨 里芋 砂糖	ごま油 ごま	786	37.0	19.1	3.8		
★3年3組給食委員リクエスト献立★ アピールポイントは栄養のバランスを意識した献立だそうです。													
8 火	ごはん 牛乳 納豆 りんご にらのおひたし 豚肉のすき焼き	納豆 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 春菊	もやし ねぎ えのきたけ キャベツ 白菜 りんご	米 砂糖	油 ごま	786	34.0	20.6	2.0		
9 水	黒糖パン 牛乳 手作りグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゆずゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ 小松菜	玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム キャベツ	黒糖パン マカロニ じゃが芋 ゼリー	オリーブ油 バター	882	33.7	29.9	3.5		
★2年3組給食委員リクエスト献立★ 冬においしいグラタンを食べたいという希望でした。													
10 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 白菜ののりあえ 根菜のごま汁	鶏肉 卵 なると 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 グリンピース もやし 大根 ごぼう ねぎ	米 麦 里芋 砂糖	油 ごま油 ごま	825	31.9	21.9	3.1		
11 金	ごはん 牛乳 まろやか豆乳みそ汁 お魚丼の具 和風マカロニサラダ	ハム 豆腐 油揚げ まぐろフレーク 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 キャベツ ねぎ ごぼう 枝豆 とうもろこし	米 マカロニ じゃが芋 砂糖	油 ごま ドレッシング	822	35.3	22.3	3.0		
14~18日は地産地消ウィークです。米、牛乳、にら、しいたけ、もやし、卵、にっこり梨など県産の食材をたくさん使ったメニューです。													
14 月	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの炒め物 厚焼き卵 県産がんものみそ汁	牛肉 卵 がんも みそ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう 玉ねぎ しいたけ ねぎ 大根 なめこ	米 砂糖	油	833	32.0	25.1	3.1		
15 火	ごはん 牛乳 プルコギ にっこり梨 もやしと大豆の中華あえ わかめスープ	豚肉 大豆 豆腐 ハム	牛乳 わかめ	にら にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ しょうが にんにく	米 春雨	油 ごま油 ごま ドレッシング	828	33.0	23.5	2.9		
16 水	県産小麦パン 牛乳 手作りハンバーグおろしソースかけ キャベツのコールスロー ポトフ	豚肉 卵 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー かぶの葉	玉ねぎ 大根 キャベツ かぶ きゅうり りんご とうもろこしにんにく	パン じゃが芋 パン粉	ドレッシング	827	35.5	28.5	3.5		
17 木	県産大麦ごはん 牛乳 ポークカレー ゆばとかんぴょうのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 ゆば	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	玉ねぎ かんぴょう キャベツ しょうが にんにく	米 大麦 じゃが芋	油 ドレッシング	886	28.7	25.0	2.7		
18 金	ごはん 牛乳 手作りいか天ぷら 五目きんぴら かきたまみそ汁	いか 豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 てん粉	油	829	32.9	21.8	3.2		
21 月	ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ れんこんサラダ みそちゃんこ汁	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん にら にんにく しょうが	れんこん ねぎ きゅうり 大根 キャベツ 白菜 とうもろこしえのき	米 米粉 てん粉	油	881	36.5	29.8	2.7		
★1年2組給食委員のリクエスト献立★ 噛む回数が多い「かみかみ献立」で考えてくれました。													
22 火	ごはん 牛乳 中華風コンソメスープ 生揚げとキャベツのみそ炒め 大根サラダ	生揚げ 豚肉 ハム 卵 みそ	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ 大根 枝豆 とうもろこし にんにく	米 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	801	31.0	22.8	2.9		
24 木	麦ごはん 牛乳 ポークしょうまい3個 もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 でん粉 しょうまいの皮	油 ごま油	834	33.8	24.4	2.4		
25 金	ごはん 牛乳 ゆず風味あえ サバのカレーしょうゆ焼き 豚汁	さば 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 白菜 大根 ごぼう ねぎ にんにく	米 じゃが芋	油 ドレッシング	793	33.6	24.1	2.8		
28 月	ごはん 牛乳 チャプチェ てんぐにらまんじゅう2個 卵スープ	豚肉 ベーコン 卵	牛乳	にんじん にら ほうれん草 ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ 白菜 しょうが にんにく	米 春雨 まんじゅうの皮	油 ごま油 ごま	792	29.9	21.3	2.5		
29 火	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 さつま芋のみそ汁	ホッケ 豚肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 さつま芋 砂糖	油	785	31.2	20.8	3.0		
30 水	ココア揚げパン 牛乳 きつねうどん ツナサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ なると まぐろフレーク	牛乳	にんじん	しいたけ ねぎ 大根 枝豆 とうもろこし	パン うどん ゼリー ココア 砂糖	油 ドレッシング	848	29.3	29.4	3.6		
計19回								計19回					
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。 ★今月は前期給食委員のリクエスト献立を取り入れています。						栄養量		今月の平均		826	32.9	23.6	3.0
								目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5 未満

