



11月 給食献立表

表示した栄養価は小学校中学年の場合です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍、中学生は1.3倍を目安にしてください。

回数	日	主食	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	熱量 たんぱく質量
					血や筋肉、骨になる	体温・働く力になる	体の調子を整える	
①	1金	ナポリタン	○	やさいスープ くだもの	牛乳、ロースハム、粉チーズ、ベーコン、豚肉	スパゲッティ、油、バター、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、オレンジ	478 kcal 20.6 g
②	5火	パン ブルーベリージャム	○	にくだんごとやさいのスープ ほうれんそうのソテー	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン	小麦粉、マーガリン、砂糖、ブルーベリージャム、片栗粉、バター	長ねぎ、生姜、にんじん、干し椎茸、たけのこ、白菜、ほうれん草、ホールコーン	511 kcal 24.7 g
③	6水	そばろごはん	○	ごもくきんびら いなかじる	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、油、砂糖、こんにゃく、白ごま、里芋	生姜、にんじん、グリーンピース、ごぼう、大根、しめじ、長ねぎ	578 kcal 23.5 g
④	7木	ごはん	○	さかなのごまてりやき いそべあえ いもにじる	牛乳、いなだ、のり、豚肉	米、油、砂糖、白ごま、こんにゃく、里芋、砂糖	にんにく、生姜、長ねぎ、小松菜、キャベツ、ごぼう、にんじん、まいたけ	616 kcal 29.2 g
⑤	8金	ナシゴレン	○	キャベツとコーンのサラダ ソトアヤム	牛乳、鶏肉、ロースハム	米、麦、油、砂糖	長ねぎ、干し椎茸、たけのこ、キャベツ、赤ピーマン、ホールコーン、玉ねぎ、にんにく、生姜、にんじん、もやし	559 kcal 22.2 g
⑥	11月	むぎごはん	○	こうやどうふのあまみそに あらはんぺんじる	牛乳、鶏肉、竹輪、みそ、高野豆腐、豆腐、わかめ、はんぺん	米、麦、油、砂糖	にんにく、生姜、干し椎茸、ごぼう、れんこん、にんじん、大根、長ねぎ、いんげん	559 kcal 24.1 g
⑦	12火	わかめごはん	○	とりにくとだいこんのにつけ かきたまじる	牛乳、わかめ、鶏肉、卵	米、油、こんにゃく、砂糖	大根、にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、ほうれん草	514 kcal 18.9 g
⑧	13水	やきそば	○	だいがくいも わかめスープ	牛乳、豚肉、豆腐、わかめ	油、麺、さつまいも、水あめ、砂糖、黒ごま、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ	505 kcal 19.5 g
⑨	14木	むぎごはん	○	すぶた ビーフンスープ	牛乳、豚肉、わかめ	米、麦、片栗粉、油、じゃがいも、砂糖、ビーフン	生姜、干し椎茸、たけのこ、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやし、えのきだけ	592 kcal 25 g
⑩	15金	★ みくらのさかなをつかいます ★			牛乳、御蔵の魚、豚肉、みそ	米、砂糖、白ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、長ねぎ、生姜、にんじん、キャベツ、ゆかり、ごぼう、大根	562 kcal 25.9 g
		ごはん	○	さかなのしちみやき ゆかりあえ とんじる				
⑪	18月	むぎごはん	○	あつあげのちゅうかふうに ごもくみそじる	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、油揚げ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、こんにゃく	にんにく、長ねぎ、にんじん、干し椎茸、もやし、ほうれん草、大根、ごぼう	588 kcal 25.1 g
⑫	19火	ツナカレー	○	いんげんのソテー くだもの	牛乳、ツナ、ロースハム	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、いんげん、みかん	619 kcal 23 g
⑬	20水	キムチごはん 	○	いかとブロッコリーのソテー チキンスープ 	牛乳、鶏肉、油揚げ、ベーコン、いか	米、麦、油、砂糖、白ごま、バター、じゃがいも	にんにく、白菜、生姜、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ、玉ねぎ、エリンギ、ブロッコリー、にんじん	559 kcal 24.7 g
⑭	21木	むぎごはん	○	にくじゃが すましじる	牛乳、豚肉、油揚げ	米、麦、油、白滝、じゃがいも、砂糖	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、長ねぎ、ほうれん草	546 kcal 20.6 g
⑮	22金	チーズパン	○	ポトフ ほうれんそうのソテー	牛乳、チーズ、豚肉、ベーコン、ウィンナー	小麦粉、マーガリン、砂糖、油、じゃがいも、バター	玉ねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、ほうれん草、ホールコーン	551 kcal 27.2 g
⑯	25月	れんこんごはん	○	うのはないり ごまみそじる	牛乳、ちりめんじゃこ、鶏肉、竹輪、おから、豆腐、みそ	米、油、片栗粉、白ごま、こんにゃく、砂糖、じゃがいも	れんこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、玉ねぎ	556 kcal 22.3 g
⑰	26火	パエリア	○	こまつなのソテー コンソメスープ	牛乳、豚肉、いか、たこ、ベーコン	米、麦、バター、油	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、小松菜、ホールコーン、にんじん、セロリ、キャベツ	480 kcal 20.3 g
⑱	27水	むぎごはん	○	ぶたにくとやさいのかんこくふうに ちゅうかスープ	米、豚肉、卵	米、麦、白ごま、砂糖、じゃがいも、油、片栗粉	長ねぎ、にんにく、生姜、たけのこ、干し椎茸、にんじん、ごぼう、大根、ピーマン、玉ねぎ、ホールコーン	609 kcal 25.0 g
⑲	28木	ごはん	○	とりにくのバーベキューソース マッシュポテト トマトスープ	牛乳、鶏肉、ツナ	米、油、砂糖、じゃがいも、バター	生姜、りんご、長ねぎ、にんにく、レモン、ホールコーン、玉ねぎ、セロリ、トマト、しめじ	579 kcal 24.7 g
⑳	29金	けんちんうどん 	○	だいずのいそに くだもの	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ひじき、さつま揚げ	油、うどん、こんにゃく、砂糖	ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、長ねぎ、オレンジ	502 kcal
								23.7 g

※献立は材料の都合により変更する場合があります。
※くだものは、オレンジ、みかんを予定しています。

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

わしょく し
和食を知ろう