



令和元年度11月献立表

日	献立	牛乳	ひとことメモ	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1金	高野豆腐のそぼろご飯 ししゃもの利休焼き お浸し 豚汁	○	千利休の大好物? ! ごまをまぶした ししゃもの利休焼き	牛乳,鶏ひき肉,高野豆腐, ししゃも,豚かた肉, さばけずり節,みそ,豆腐	精白米,もち米,ごま油, さとう,白ごま,黒ごま, キャノーラ油,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,長ねぎ, ほうれんそう, キャベツ,だいこん, ごぼう,こまつな	750 kcal 35.7 g
5火	上海焼きそば 中華スープ ココナッツプリン	○	中華料理	牛乳,鶏肉むね肉,いか, あさり,鶏もも肉,卵	むし中華めん,キャノーラ 油,精白米,ごま油,はるさめ, さとう	にんじん,たけのこ, たまねぎ,ねぎ,キャベツ, チンゲンサイ, ココナッツミルク,にら	735 kcal 30.8 g
6水	ツナごはん キャベツメンチ ブロッコリーのごまドレッシング はんぺんのすまし汁	○	ジューシーな手作り メンチカツ	牛乳,ツナ缶油漬,豚ひき肉, 押し豆腐,豆乳,卵, あらははんぺん白, 乾燥わかめ	精白米,ごま油,白ごま, 乾粉,小麦粉,でんぶん, さとう	にんじん,たまねぎ, キャベツ,しめじ, ブロッコリー, ホールコーン	861 kcal 31.6 g
7木	麦ごはん 梅え～たんバーグ ほうれん草のゴマ和え みぞれ汁	○	1年B組 置田 琉菜さん メニューコンクール 最優秀賞受賞 梅え～たんバーグ	牛乳,鶏肉,高野豆腐, 大豆,粉チーズ	精白米,米粒麦,でんぶん, さとう,白すりごま	たまねぎ,しそ葉,梅干し, ほうれんそう,にんじん, もやし,だいこん,長ねぎ	783 kcal 32.3 g
8金	鶏飯 がね キャベツの黒酢和え けんちん汁	○	新宿野菜の日	牛乳,鶏肉,卵,のり,豆腐, ちりめんじゃこ,油揚げ	精白米,米粒麦,油,小麦粉 さとう,ごま油,白ごま, さつまいも,でんぶん, こんにゃく,さといも	干しいたけ,しょうが, ごぼう,にんじん,にら, キャベツ,ほうれんそう, だいこん,長ねぎ	958 kcal 36.3 g
11月	麦ごはん 八宝菜 ワカメスープ 芋けんぴ	○	カリカリおいしい いもけんぴ	牛乳,鶏肉,いか,あさり, うすら卵,わかめ	精白米,米粒麦,キャノーラ 油,さとう,でんぶん,ごま油, 白ごま,さつまいも, 水あめ,黒ごま	しょうが,にんにく, 干しいたけ,たまねぎ, にんじん,長ねぎ,はくさい, チンゲンサイ	837 kcal 25.9 g
12火	菜めし いかと大根の煮物 みそ汁(豆腐,白菜) 抹茶ソースのミルクゼリー	○	旬 だいこん	牛乳,ちりめんじゃこ,いか, けずり節,豆腐,みそ,粉寒天, 生クリーム	精白米,米粒麦,油,ごま, こんにゃく,さとう, 白練りごま	だいこん葉,干しいたけ, たけのこ,にんじん, だいこん,さやえんどう, はくさい,こまつな	836 kcal 34.3 g
13水	黒砂糖パン 鮭の包み揚げ マカロニのカルディ オニオンスープ	○	鮭を春巻きの皮で 包みます。	牛乳,さけ ,サーフィンチーズ ,ベーコン	黒砂糖パン,キャノーラ油, 揚げ油,春巻きの皮,小麦粉, ペンネマカロニ	たまねぎ,にんにく, しょうが,パセリ, マッシュルーム	735 kcal 24.4 g
14木	大根飯 生揚げの吹き寄せ煮 せんべい汁	ヨーグルト	東北名物 せんべい汁	ソフィール,鶏肉,豚肉, 焼き竹輪,生揚げ	精白米,ごま油,白ごま, 油,かやきせんべい, こんにゃく,じゃがいも, さとう,でんぶん	だいこん,たかな漬,ごぼう, にんじん,しめじ, 干しいたけ,長ねぎ, さやいんげん	815 kcal 25.3 g
15金	スウェーデン風スパゲッティ ヤンソンスフレステルセ キャベツサラダ	○	スウェーデン料理	牛乳,ベーコン,豚肉, 粉チーズ,生クリーム ,ピザ用チーズ	スパゲッティ,油,精白米, オリーブ油,でんぶん, バター,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリー, にんじん,たまねぎ, しょうが,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,きゅうり	850 kcal 30.9 g
18月	カレー風味きつね丼 即席漬け みそ汁(かぶ・揚げ)	○	和風カレー味で油揚げ を煮込みました	牛乳,豚肩,鶏肉, 油揚げ,みそ,粉かつお	精白米,米粒麦, キャノーラ油,さとう, でんぶん	にんじん,たまねぎ,しめじ, 長ねぎ,グリーンピース,かぶ, キャベツ,きゅうり, しょうが	808 kcal 33.6 g
19火	ココアパン コーンサラダ 秋野菜のシチュー	○	寒い日にはぴったりな シチューです	牛乳,鶏肉,大豆,生クリーム	ココアパン,キャノーラ油, さつまいも,バター,小麦粉, さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん, しめじ,エリンギ, ほうれんそう,キャベツ, もやし,ホールコーン	758 kcal 26.6 g
20水	110-115の7-フード クリープ 野菜ソテー ミネストローネ	○	ターメリックで色を 付けたごはんです。	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさり, いか,スキムミルク ,粉チーズ,ひよこめめ	精白米,米粒麦,油, 小麦粉,バター,じゃがいも, でんぶん	たまねぎ,エリンギ水煮, にんじん,グリーンピース, にんにく,セロリー, キャベツ,ホールコーン	863 kcal 30.8 g
21木	醤油ラーメン にらチヂミ 伊那りんご	○	長野県伊那市からりんご の提供があります!	牛乳,豚肉,卵,あさり ,ピザ用チーズ	チャンボンめん, キャノーラ油,さとう, ごま油,ラード,小麦粉,米粉	にんにく,しょうが,メンマ, 長ねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,きくらげ,にら, 白菜キムチ,りんご	747 kcal 30.4 g
22金	ビビンバ丼 大根サラダ ユッケジャンスープ	○	チャルモックスムニダ 잘 먹겠습니다 いただきます 韓国料理の登場です	牛乳,豚ひき肉,高野豆腐, とろろ昆布,鶏肉,卵 ,ちりめんじゃこ	精白米,米粒麦,油, さとう,ごま油,白ごま, でんぶん	にんにく,しょうが,もやし 切干大根,にんじん,長ねぎ こまつな,たまねぎ,にら, たけのこ,キャベツ,だいこん	781 kcal 30.7 g
25月	五穀めし 里芋と鶏肉の秋うま煮 野菜のごまわさび和え いが栗揚げ	○	行事献立新嘗祭(11/23) お米や農作物の収穫に 感謝する日です	牛乳,あずき,金時豆,鶏肉 ,生揚げ,白いんげん	精白米,もち米,胚芽米,あわ, 白ごま,さといも,さとう こんにゃく,バター,小麦粉, 白玉粉,そうめん	にんじん,しょうが, たまねぎ,さやいんげん, キャベツ,こまつな	825 kcal 28.1 g
26火	胚芽ハンバーガー ハニーマスタードサラダ ヌードルスープ 洋なし	○	旬のフルーツ 洋なし	牛乳,豚肉,卵,ベーコン	胚芽パン,キャノーラ油, 生パン粉,はるさめ, オリーブ油,はちみつ	たまねぎ,キャベツ, にんにく,にんじん, セロリー,こまつな,きゅう り,コーン,西洋なし	804 kcal 33.2 g
27水	きんぴらごはん 魚のチャンチャン焼き めんたいポテト すまし汁	○	北海道の漁師飯 ちゃんちゃん焼き	牛乳,鶏肉,押し豆腐,バサ ,みそ,たらこ	精白米,キャノーラ油, さとう,バター, じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん, えのきだけ,こまつな, もやし,キャベツ,しめじ	793 kcal 30.3 g
28木	カレーライス 糸寒天のサラダ 焼きりんご	○	人気の カレーライス	牛乳,鶏肉,レンズまめ ,生わかめ,糸寒天	精白米,米粒麦,キャノーラ 油,じゃがいも,バター, 小麦粉, さとう, グラニュー糖	にんにく,しょうが,りんご たまねぎ,セロリー,にんじん, ホールトマト,福神漬, キャベツ,こまつな	813 kcal 33.7 g
29金	大豆ごはん 魚の柚子みそ焼き 切干大根のゴマ酢かけ 肉団子と白菜の入-ブ	○	旬 柚子	牛乳,鶏肉,油揚げ,刻み昆布 ,大豆,バサ,豚肉,卵	精白米,米粒麦,もち米, さとう,白ごま,白すりごま, 生パン粉,でんぶん, はるさめ,ごま油	にんじん,ごぼう,切干し大根, もやし,きゅうり,ゆず さやいんげん,しょうが, たまねぎ,はくさい	884 kcal 23.8 g

※ 学校行事、食材料購入等の都合により、献立の変更ならびに回数が少なくなることがあります。