



11月学校給食献立予定表



日	主食	牛乳	おかず	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	1人1回あたりの学校給食摂取基準
1水	*読書週間②宙ごはん* キャロットピラフ	牛乳	キノコのポタージュ 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 ベーコン 鶏ひき肉 白いんげん豆 生クリーム みそ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ パセリ マヨネーズ ぶなしめじ まいたけ えのきたけ にんにく しょうが だいこん キャベツ こまつな	727 kcal 26.8 g 27.6 g 2.9 g
2木	*読書週間③とにもかくにもごはん* ご飯	牛乳	あんかけ豆腐ハバーグ わかめサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 芽ひじき 高野豆腐 わかめ 竹輪 みそ	精白米 米粒麦 でんぷん パン粉 さとう ごま油 油 さつまいも	たまねぎ しょうが グリーンピース きゅうり にんじん キャベツ 切り干し大根 だいこん 長ねぎ	747 kcal 30.4 g 21.3 g 3.1 g
6月	ホットサンド	牛乳	マンハッタンチャウダー コーンサラダ	牛乳 ハム チーズ ベーコン いか あさり 白いんげんまめ	ポトフ バツ 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	712 kcal 35.4 g 30.7 g 4.8 g
7火	ゆかりご飯	牛乳	肉豆腐 白菜のお浸し みかん	牛乳 豚かた肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう つきこんにゃく	ゆかり にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい こまつな みかん	750 kcal 30.8 g 20.8 g 2.3 g
8水	*しんじゅく野菜の日 & いい歯の日* 伊那市産きのこご飯	牛乳	さばの南蛮焼き おかかあえ 吉野汁	牛乳 油揚げ さば 糸削り 鶏もも肉 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく でんぷん	にんじん 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ しょうが 長ねぎ こまつな キャベツ	698 kcal 33.1 g 24.8 g 3.4 g
9木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	グリーンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン レンズ豆 豚ひき肉 豚肝臓 わかめ ヨーグルト	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ きゅうり こまつな パイン みかん	709 kcal 28.6 g 25.2 g 2.5 g
10金	回鍋肉丼	牛乳	中華スープ みかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	精白米 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが ほしいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン 赤ピーマン はくさい みかん	777 kcal 27.0 g 26.4 g 2.7 g
13月	ショートニングパン	牛乳	手作りコロケ ポイルキャベツ ミネストローネ	牛乳 白いんげん豆 豚ひき肉 ベーコン 豚かた肉 あさり 青のり	ポトフ バツ 油 じゃがいも 油 でんぷん 小麦粉 パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリ だいこん はくさい ホールトマト パセリ	802 kcal 30.4 g 35.9 g 4.3 g
14火	じゃこ菜飯	牛乳	鶏肉の照り焼き じゃがいものきんぴら炒め 味噌汁	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏もも肉 みそ	精白米 米粒麦 ごま油 さとう でんぷん じゃがいも 油 つきこんにゃく	こまつな にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん はくさい 長ねぎ	743 kcal 32.2 g 23.9 g 3.0 g
17金	伊那市産特選ご飯	牛乳	お魚ハンバーグおろしソース 春雨ソテー 貝だくさん味噌汁	①ポトフバツ ②ポトフバツ ③ポトフバツ ④調製豆乳 あじすり身 豚ひき肉 豚かた肉 みそ	精白米 パン粉 さとう 油 はるさめ ごま油 こんにゃく	たまねぎ だいこん にんにく にんじん いら ごぼう はくさい 長ねぎ こまつな	749 kcal 34.1 g 15.3 g 3.7 g
20月	わかめうどん	牛乳	コマイのからあげ ツナと野菜の和風サラダ	牛乳 豚かた肉 わかめ ツナ コマイ	うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉	干しいたけ にんじん たまねぎ だけのこ 長ねぎ だいこん こまつな キャベツ しょうが	719 kcal 36.0 g 31.0 g 2.4 g
21火	白菜のうま煮丼	牛乳	野菜の辛し和え 芋団子汁 みかん	牛乳 豚かた肉 みそ	精白米 米粒麦 油 つきこんにゃく さとう じゃがいも でんぷん	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ キャベツ こまつな えのきたけ みかん	777 kcal 30.2 g 18.9 g 3.5 g
22水	カレーライス	牛乳	じゃこサラダ キャロットゼリー	牛乳 鶏もも肉 ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう ごま油	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ ホールトマト こまつな キャベツ オレンジジュース	837 kcal 27.2 g 26.7 g 2.2 g
24金	*和食の日* 芽吹き玄米ご飯	牛乳	鮭のみもじ焼き 切り干し大根の煮物 根菜の味噌汁	牛乳 さけ 油揚げ みそ	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ にんじん レモン 切り干し大根 こまつな ごぼう だいこん 長ねぎ	780 kcal 34.5 g 24.0 g 3.0 g
27月	おろしツナパスタ	牛乳	ミネラルサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 ツナ 刻みのり 芽ひじき ロースハム ひよこまめ	スパゲッティ 油 さとう ごま油 しらたまこ	だいこん 万能ねぎ きゅうり にんじん キャベツ パイン みかん	725 kcal 27.7 g 24.0 g 1.9 g
28火	ハニートースト	牛乳	グヤーシュ ひよこ豆のサラダ	牛乳 豚かた肉 レッドキドニー ひよこまめ	胚芽食パン バター グラニュー糖 はちみつ 油 さとう じゃがいも オリーブ油	にんにく しょうが たまねぎ ホールトマト にんじん 赤パプリカ キャベツ きゅうり	752 kcal 28.8 g 27.3 g 3.5 g
29水	ガーリックピラフ	牛乳	タンダーリーチキン コンソメスープ みかん	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 鶏もも肉 ヨーグルト 豚かた肉	精白米 米粒麦 炒め油 じゃがいも	にんにく ごぼう にんじん たまねぎ スッキリニ ビーマン しょうが キャベツ みかん	735 kcal 30.8 g 24.5 g 2.7 g
30木	ご飯	牛乳	アジフライ ポイルミックス野菜 豚汁	牛乳 あじ 豚かた肉 みそ 豆腐 油揚げ	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油	にんじん キャベツ みずな ごぼう はくさい 長ねぎ	735 kcal 31.0 g 22.7 g 2.5 g

◎ 緊急事態、天候等の都合により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。

◎ こまつなは東京都産使用予定です。(地産池消)

今月の給食目標  
  
感謝して食事をしよう。



11月分 一日あたりの平均	749 kcal 30.8 g 25.1 g 3.0 g
1人1回あたりの学校給食摂取基準	830 kcal 33.0 g 26.0 g 2.5 g