



11月学校給食献立予定表



平成29年

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 水	牛乳 ごはん いかと里芋の煮物 せんべい汁 りんごゼリー	牛乳 ちくわ いか とり肉 粉寒天	米 麦 さとう こんにやく さといも でんぷん 油 しらたき かわらせんべい	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう 小松菜 長ねぎ りんごジュース	604	22.3
2 木	牛乳 麦ごはん 魚のプロバンスソース 手作りピクルス 野菜スープ	牛乳 たら ベーコン 白いんげん豆	米 麦 小麦粉 油 さとう じゃがいも	にんにく 玉ねぎ ホールトマト トマトピューレ パセリ だいこん きゅうり にんじん セロリー キャベツ 小松菜	587	22.6
6 月	牛乳 ビスキュイパン 秋野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 卵 とり肉 生クリーム	丸パン バター さとう アーモンドパウダー 油 小麦粉 さつまいも	いちごジャム セロリー にんじん 玉ねぎ しめじ かぶ きゅうり もやし キャベツ コーン	650	21.3
7 火	牛乳 麦ごはん 車ふと野菜のうまに しらすと野菜のおひたし 菊花みかん	牛乳 とり肉 しらす干し	米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう ふ	ごぼう にんじん さやいんげん もやし 小松菜 コーン	579	20.8
8 水	牛乳 五穀ごはん めかじきの中華風ステーキ 白菜のごまあえ とうふのみそ汁	牛乳 あずき 大豆 めかじき みそ 豆腐 生わかめ	米 もち米 麦 きび ごま 油 さとう	もやし 白菜 小松菜 にんじん 玉ねぎ なめこ 長ねぎ	641	28.0
9 木	牛乳 あしたばチャーハン とびうおシューマイ 五目スープ	牛乳 ハム 卵 とり肉 とびうお 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう でんぷん シュウマイの皮 春雨	しょうが にんにく あしたば 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ にんじん もやし 小松菜	596	26.1
10 金	牛乳 マーホー豆腐丼 わかめスープ ぼりぼりいそ大豆	牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐 とり肉 生わかめ 大豆 青のり	米 麦 油 さとう でんぷん	にんにく しょうが たけのこ にんじん 長ねぎ にら 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	702	29.9
13 月	牛乳 わかめうどん じゃがいもの中華風ごまあえ ごま団子	牛乳 とり肉 生わかめ ハム	冷凍うどん 油 さとう じゃがいも ごま 白玉粉 さつまいも	干しいたけ にんじん 白菜 長ねぎ しょうが 小松菜 きゅうり	625	18.8
14 火	牛乳 ごはん のりのつくだに 肉じゃが煮 すまし汁	牛乳 のり ぶた肉 けずり節 豆腐	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん 玉ねぎ さやいんげん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	599	21.6
15 水	牛乳 秋野菜のカレーライス すき昆布のサラダ かき	牛乳 とり肉 チーズ 昆布	米 麦 油 さつまいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ エリンギ にんじん キャベツ もやし きゅうり かき	707	20.7
16 木	牛乳 セルフコロッケバーガー 野菜スープ みかん	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 ベーコン とり肉 レンズ豆	パン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ にんにく かぶ ホールトマト かぶ みかん	705	2.53
17 金	牛乳 きびごはん さけのもみじ焼き 磯和え みそ汁	牛乳 さけ のり みそ	米 麦 きび マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 切干だいこん	610	26.1
20 月	牛乳 チキンライス ポテトオムレツ キャベツスープ 菊花みかん	牛乳 とり肉 ベーコン 卵 ぶた肉	米 麦 バター 油 じゃがいも	トマトジュース にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ホールトマト グリンピース にんにく セロリー キャベツ みかん	628	23.7
21 火	牛乳 ごはん 家常豆腐 中華スープ	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	米 麦 油 さとう でんぷん 春雨	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ビーマン 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	672	26.4
22 水	牛乳 たんめん ジャンボぎょうざ かぶときゅうりの辛味づけ	牛乳 ぶた肉	中華めん 油 ごま ぎょうざの皮 小麦粉	にんにく しょうが もやし ねぎ 白菜 小松菜 キャベツ にら かぶ きゅうり	675	27.5
24 金	牛乳 赤じそごはん 焼き魚 ひじき煮 みたくさん汁	牛乳 さばの文化干し ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 麦 ごま 油 こんにやく さとう じゃがいも	ゆかり ごぼう 干しいたけ にんじん れんこん だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	631	24.9
27 月	牛乳 ミルクパン 鶏肉のケバブ ポテトソテー ハブチュウソルバス	牛乳 とり肉 ベーコン	ミルクパン 油 バター じゃがいも	にんにく レモン トマトピューレ 玉ねぎ パセリ にんじん ホールコーン	579	24.0
28 火	牛乳 麦ご飯 手作りふりかけ わかさぎの南蛮づけ 五目豆煮 さわにわん	牛乳 粉かつお わかさぎ さつまあげ 大豆 昆布 ぶた肉 けずり節	米 麦 ごま 油 さとう 小麦粉 でんぷん こんにやく さといも	長ねぎ にんじん ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	698	29.9
29 水	牛乳 チキントマトクリームスパゲッティー カラフルサラダ 焼きりんご	牛乳 ベーコン とり肉 生クリーム チーズ	油 スパゲッティー バター さとう	にんにく 玉ねぎ しめじ ホールトマト パセリ りんご キャベツ きゅうり レモン	655	21.2
30 木	牛乳 さけごはん ぎせい豆腐 さつまい	牛乳 さけ のり とり肉 豆腐 卵 みそ けずり節	米 麦 油 さとう こんにやく さつまいも	にんじん 干しシイタケ グリンピース ごぼう だいこん 玉ねぎ 長ねぎ	690	31.4

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

11月分 一日あたりの平均	642	23.5
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	640	24.0



「いただきます」と「ごちそうさまでした」

わたしたちが普段何気なく食べている物は、肉や魚に限らず、米や野菜など、もとはみんな生きていたものです。また、食事ができあがるまでには、農作物を作る人、家畜を育てる人、魚をとる人、食べ物を運ぶ人、販売する人、料理を作る人など、多くの人がかかわっています。感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさまでした」のあいさつをし、なるべく残さずに食べましょう。

食べ物・食事ができあがるまでに関わる人たち



感謝の気持ちを忘れずに...

