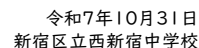


11月 給食献立予定表



実施日		献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
日	曜			おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
				たんぱく質を 多く含む食品	カルシウムを 多く含む食品	カロテンを 多く含む食品	ビタミンCを 多く含む食品	炭水化物を 多く含む食品	脂質を 多く含む食品		
4	火	錦井 吉野汁 みかん	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	切り干し大根 干しいたけ だいこん 長ねぎ みかん	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく	油	774	33.1
5	水	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 野菜のごま和え	○	鶏肉 生揚げ 焼きちくわ	飲用牛乳 青のり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ キャベツ もやし	冷凍うどん 砂糖 三温糖 こんにゃく さといも 小麦粉 でんぶん	油 ごま	730	31.5
6	木	【いい歯(11月8日)の日】 麦ご飯 豆腐といかの中華煮 ごぼうのかみかみサラダ 柿	○	いか 豚肉 豆腐 ツナ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが 長ねぎ たけのこ 干しいたけ エリンギ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり 柿	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 マヨネーズ(卵不使用) ごま	763	31.1
7	金	【鍋の日】 麦ご飯 鉄火みそ 魚の照り焼き ちゃんこ鍋	○	大豆 さごし 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 焼きちくわ みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう はくさい だいこん たまねぎ しめじ 長ねぎ	米 麦 砂糖 三温糖 でんぶん じゃがいも	油	790	38.2
10	月	麦ご飯 豆入りコロッケ 野菜のおひたし 豚汁	○	鶏肉 大豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 こんにゃく	油	851	29.2
11	火	五目あんかけ丼 じゃがいもの中華風ごま和え 杏仁豆腐	○	豚肉 いかなる と ボンレスハム	飲用牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい もやし きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 三温糖 じゃがいも でんぶん	油 ごま油 ごま	766	27.0
12	水	【NSベーカリー】 手作りアップルシナモンロール ポトフ マカロニのカレーソテー	○	豚肉 ベーコン フランクフルト	飲用牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 キャベツ りんごジャム りんご缶	強力粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 バター オリーブオイル	730	26.5
13	木	【岩手県産の料理】 盛岡じゃじゃ麺 かきたま汁 がんづき	○	豚肉 大豆 豆腐 卵 みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ きゅうり えのきたけ	冷凍うどん 砂糖 黒砂糖 はちみつ でんぶん 小麦粉 上新粉	油 ごま油 ごま	817	32.2
14	金	豚肉とごぼうのしぐれご飯 さばの竜田揚げ すまし汁 りんご	○	豚肉 さば 豆腐 みそ	飲用牛乳 刻みのり	にんじん こまつな	しょうが ごぼう えのきたけ はくさい 長ねぎ りんご	米 麦 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま	804	34.7
17	月	カレーライス 海藻サラダ 柿	○	鶏肉 豚肉	飲用牛乳 芽ひじき わかめ	にんじん ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ もやし キャベツ きゅうり 柿	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	油 ごま油	836	25.4
18	火	きなこシュガーコッペ ボークビーンズ 大根ツナサラダ	○	きな粉 豚肉 大豆 ツナ	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ だいこん	コッペパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油 バター	754	31.4
19	水	タンメン ししゃもの南蛮漬け 豆乳かん黒みつソース	○	豚肉 豆乳	飲用牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ もやし ホールコーン 長ねぎ	冷凍ラーメン 砂糖 黒砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油	756	35.8
20	木	ジャンバラヤ ポテトオムレツ 白菜のスープ	○	鶏肉 ウィンナー えび ベーコン 卵	飲用牛乳	にんじん トマトジュース ホールトマト ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ セロリ 黄パプリカ はくさい	米 じゃがいも	油 バター	736	32.3
21	金	五穀ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 野菜と卵の中華風スープ	○	小豆 大豆 豚肉 生揚げ 鶏肉 みそ 卵	飲用牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ 干しいたけ きくらげ	米 もち米 さき 三温糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油	749	34.7
25	火	【和食の日(24日)・長野県伊那市産米使用】 ご飯 鮭のもみじ焼き じゃがいものそばろ煮 沢煮わん	○	鮭 鶏肉 豚肉	飲用牛乳 プレーンヨーグル ト	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース だいこん えのきたけ ごぼう 長ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 でんぶん	油 マヨネーズ(卵不使用)	730	34.6
26	水	スウェーデン風スパゲッティ グリーンサラダ スイートポテト	○	ベーコン 鶏肉 卵	飲用牛乳 生クリーム 粉チーズ	にんじん こまつな ホールトマト	しょうが にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	スパゲッティ 砂糖 でんぶん さつまいも	油 オリーブオイル バター	826	29.4
27	木	黒砂糖パン 豆とあさりのチャウダー バーベキューチキンサラダ りんご	○	ベーコン 手ぼう豆 あさりむき身 鶏肉	飲用牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり 長ねぎ レモン りんご	黒砂糖パン 砂糖 三温糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター	730	32.2
28	金	麦ご飯 ひじきふりかけ キムチチゲ チャプチェ	○	かつおぶし 豚肉 鶏肉 あさりむき身 豆腐 みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん こまつな にら	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい 白菜キムチ しめじ	米 麦 砂糖 三温糖 春雨	油 ごま油 ごま	793	32.9
◎ 学校行事や食材料等の都合により、献立を変更することがあります。 ◎ E組は特体連サッカーのため、4日(火)の給食はありません。									11月分 一日あたりの平均	774	31.8
									生徒1人1回当たりの 学校給食摂取基準	830	33.0