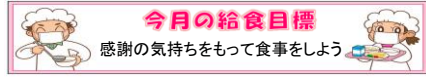




# 11月 給食予定献立表



今月の給食目標  
感謝の気持ちをもって食事をしよう

実施日	曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名						栄養価	
				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 Kca	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		
1	火	あんかけチャーハン バンバンジー風サラダ 大学芋	○	豚肉 鶏肉 赤みそ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ しょうが だけのご 干しいだけ はくさい キャベツ きゅうり もやし	米 麦 さとう でんぷん さつまいも 水あめ	油 ごま油 白ねりごま 黒ごま	881	27.9
2	水	カレーライス フレンチサラダ 伊那りんご(ぐんま名産) <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	鶏肉	飲用牛乳	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ りんご キャベツ もやし きゅうり	米 麦 ジャがいも はちみつ 小麦粉 さとう	油	868	24.7
<b>文化の日</b>											
4	金	麦ご飯 チキンチキンごぼう みそけんちょう汁	○	鶏肉 豚肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン	しょうが にんにく ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油	833	30.1
7	月	ごま茶飯 切干大根の卵焼き ちゃんこ鍋 <small>鍋の日(11/7)</small>	○	鶏ひき肉 卵 押し豆腐 大豆 油揚げ 焼き竹輪	飲用牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	たまねぎ 切干し大根 はくさい だいこん しょうが ぶなしめじ 長ねぎ	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	油 白ごま油	787	35.4
8	火	みそ煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ ごぼうのカミカミサラダ <small>いい菌の日</small>	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 八丁みそ 焼き竹輪 ツナ油漬	飲用牛乳 あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ 干しいだけ はくさい ごぼう キャベツ きゅうり	冷凍うどん さとう 小麦粉 でんぷん	油 白ごま マヨネーズ(エック ア)	781	36.3
9	水	セサミシュガーコッペ 伊那きのこの白菜のクリーム煮 コーンサラダ <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	ベーコン 鶏肉 あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	長ねぎ たまねぎ しめじ マッシュルーム缶 はくさい キャベツ もやし ホールコーン	コッペパン グラニュー糖 はちみつ 小麦粉 さとう	バター 油 白ねりごま 白すりごま	794	29.0
10	木	中華あんかけ丼 たこと野菜のピリ辛和え 白玉フルーツポンチ	○	豚肉 いか たこ	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ だけのご たまねぎ はくさい きゅうり キャベツ パイン缶 りんご缶 みかん缶	米 麦 でんぷん 三温糖 さとう 白玉粉	油 ごま油	815	33.3
11	金	麦ご飯 キムチチゲ チャブチェ <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	豚肉 あさり 豆腐 赤みそ 鶏ひき肉	飲用牛乳	こまつな にんじん いら	しょうが だいこん はくさい 白菜キムチ ぶなしめじ 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	米 麦 三温糖 はるさめ	ごま油 白ごま	791	36.3
14	月	麦ご飯 焼きホッケ 豚ばら大根(大蔵大根使用) ごまみそ担々スープ	○	ほっけ 豚肉 鶏ひき肉 白みそ 赤みそ 豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな 万能ねぎ	だいこん にんにく しょうが 長ねぎ 干しいだけ たまねぎ もやし	米 麦 こんにゃく 三温糖 でんぷん さとう	油 白ねりごま 白すりごま ごま油	758	36.0
15	火	手作りのアップルシナモンロール ポトフ マカロニのトマトソテー <small>NSベーカリー 伊那市農産物提供事業</small>	○	ベーコン フランクフルト 豚肉	飲用牛乳	にんじん ホールトマト	りんごジャム りんご缶 にんにく たまねぎ キャベツ	強力粉 小麦粉 さとう じゃがいも マカロニ	バター オリーブ油 油	738	27.4
16	水	わかめご飯 シシャモの南蛮漬け 伊那ねぎの具だくさん豚汁 みかん <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳 生わかめ ししゃも	にんじん こまつな	長ねぎ だいこん ごぼう みかん	米 麦 小麦粉 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	ごま油 白ごま 油	838	33.7
17	木	スパゲッティペスカトーレ ポパイスープ スイートポテト	○	ベーコン 鶏ひき肉 あさり いか 鶏ひき肉	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ ほうれんそう	にんにく セロリ たまねぎ	スパゲッティ さつまいも さとう はちみつ	オリーブ油 油 バター	775	30.0
18	金	カレー風味きつね丼 野菜の梅おかか和え 伊那なめこのみそ汁 <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	豚肉 油揚げ 糸揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ 長ねぎ もやし きゅうり ねり梅 なめこ	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油	827	33.0
21	月	キャロットライス・シーフードクリームソースかけ 花野菜サラダ パナナケーキ	○	鶏肉 あさり いか 豆腐	飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム缶 カリフラワー キャベツ ホールコーン パナナ	米 小麦粉 さとう	油 バター	895	26.6
22	火	ご飯(伊那華の米) のりとあさりの佃煮 いも煮 みそドレサラダ <small>伊那市無償提供(米)</small>	○	あさり 豚肉 赤みそ	飲用牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	ぶなしめじ 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし にんにく	米 さとう しらたき じゃがいも さといも 三温糖	油 ごま油	764	26.5
<b>勤 労 感 謝 の 日</b>											
24	木	麦ご飯 鉄火みそ イカの松笠焼き すきやき煮 豆乳かん黒みつソース <small>和食の日</small>	○	大豆 赤みそ いか 豚肉 焼き豆腐 豆乳	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ ぶなしめじ	米 麦 三温糖 でんぷん つきこんにゃく さとう 黒砂糖	油	849	40.0
25	金	伊那きのこのピザトースト サーモンチャウダー 伊那りんご(サンふじ) <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	ベーコン ウィンナー さけ	飲用牛乳 ピザ用チーズ 調理用牛乳 生クリーム	ホールトマト にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ にんにく マッシュルーム缶 りんご	食パン じゃがいも さとう 小麦粉	バター 油	742	33.8
28	月	ひじきご飯 ツナサラダ 豆腐とイカの中華煮	○	鶏ひき肉 ツナ油漬 いか 豚肉 豆腐	飲用牛乳 干ひじき	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり ホールコーン たまねぎ しょうが 長ねぎ だけのご 干しいだけ エリンギ はくさい	米 さとう でんぷん	油 ごま油 マヨネーズ(エック ア)	729	34.2
29	火	スウェーデン風スパゲッティ じゃがピーンズ焼 ラ・フランス	○	ベーコン 鶏ひき肉 鶏肝臓 豆乳 いんげんまめ レンズまめ	飲用牛乳 粉チーズ 調理用牛乳 ピザ用チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム缶 しょうが ホールコーン ラ・フランス	スパゲッティ でんぷん じゃがいも 小麦粉	油 オリーブ油 油 バター	821	33.4
30	水	麦ご飯 厚揚げときゃべつのみそ炒め 伊那きのこのそばろ汁 <small>伊那市農産物提供事業</small>	○	豚肉 生揚げ 白みそ 鶏ひき肉	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ 干しいだけ 切干し大根 ぶなしめじ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 三温糖 でんぷん じゃがいも こんにゃく	油 ごま油	762	33.3
									11月分 一日あたりの平均	802	32.0
									生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	830	33.0

◎ 学校行事や食材等の都合により、献立を変更することがあります。  
 ◎ 安全に調理・配膳・喫食できるよう配慮した献立内容となっています。また、キャンセルしやすい食材を中心に提供します。ご了承ください。  
 ◆2年生は職場体験のため1日・2日の給食はありません。 ◆E組は特体連サッカー大会及び予備日のため2日・4日の給食はありません。