

献立表

実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質		
日	曜日		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				
			〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類			
1	金	ふきよせおこわ みそ汁 さばの香味焼き 即席漬け		鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ さば 粉かつお	牛乳	にんじん こまつな	しめじ なめこ しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり	精白米 もち米 さとう	栗油 ごま油	788 39.0	kcal g
5	火	もちきびごはん すまし汁 レバーメンチ キャベツのごま酢和え		豚肉 レバー 卵 大豆	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきだけ しょうが キャベツ	精白米 きび あられ麴 パン粉（乾） 小麦粉	油 ごま油	911 36.3	kcal g
6	水	しょうゆラーメン にらチヂミ りんご		豚肉 卵 あさり水煮	牛乳 チーズ	にんじん にら	にんにく しょうが 水煮メンマ 長ねぎ キャベツ もやし きくらげ 白菜キムチ りんご	ちゃんぽんめん さとう 小麦粉 米粉	油 ごま油 ラード	828 30.8	kcal g
7	木	森宮さんの野菜ドライカレー じゃがいものサラダ つぶつぶみかんゼリー 読書週間の献立「そしてハトンは渡された」		豚肉 大豆	牛乳 寒天	にんじん ほうれんそう ピーマン ホールトマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリー 生しいたけ なす キャベツ もやし ホールコーン オレンジ ジュース みかん缶	精白米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	873 27.8	kcal g
8	金	ピザパン ビーンズシチュー 鉄骨サラダ		ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム 芽ひじき ちりめんじゃこ	ピーマン にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	小麦粉 強力粉（全粒粉） さとう じゃがいも	ラード 油 バター ごま油 白ごま	859 35.2	kcal g
11	月	菜めし 大蔵大根のおでん めんたいポテト		さつま揚げ 焼き竹輪 はんぺん うずら卵 水煮たらこ	牛乳 ちりめんじゃこ	だいこん(葉) にんじん	大蔵だいこん	精白米 麦 さとう さといも ちくわぶ じゃがいも	油 白ごま バター	792 31.6	kcal g
12	火	五目あんかけそば じゃがいもの中華風胡麻和え マーラーカオ		豚肉 あさり水煮 いか ボンレスハム 卵	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ だけのこ(水煮) 干しいたけ たまねぎ はくさい もやし きゅうり	むし中華めん 精白米 さとう 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	ごま油 油 白すりごま ラード 黒ごま	817 30.9	kcal g
13	水	パクパクたんぱくとったらドリア メニューコンクール優秀賞献立 1D三浦菜々恵さん ABCスープ パンプキンサラダ		ボンレスハム たら 鶏肉	牛乳 チーズ プレーンヨーグルト	ブロッコリー トマトジュース パセリ にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ 水煮 ホールコーン セロリー にんにく きゅうり	精白米 じゃがいも ABCマカロニ	バター 油 マヨネーズ	865 31.0	kcal g
14	木	しらすトースト 肉団子と白菜のスープ あさりのサラダ プリン		豚肉 卵 豆腐 あさり水煮	牛乳 しらす干し チーズ	あさつき にんじん こまつな	しょうが 干しいたけ 長ねぎ はくさい もやし キャベツ だいこん	食パン 片栗粉 はるさめ 小麦粉 片栗粉 さとう	マヨネーズ ごま油 白ごま油	826 38.0	kcal g
15	金	大根飯 まめぶ汁 焼き鮭 芋きんぴら 岩手県の郷土料理		鶏肉 油揚げ 鮭	牛乳	たかな漬 にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	精白米 さといも 小麦粉 白玉粉 黒砂糖 つきこんにゃく じゃがいも さとう	ごま油 白ごま油 くるみ	881 35.2	kcal g

18	月	チキンとほうれん草のグラタンパン かぶとキャベツのスープ 洋なし 	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	ほうれんそう かぶ(葉)	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 セロリー しょうが キャベツ かぶ 洋なし	胚芽パン 小麦粉	油 バター	897 37.7	kcal g
19	火	そばめし たまねぎのかきたま汁 丁稚羊羹(でっちようかん) 兵庫県の郷土料理	豚肉 卵 あずき	牛乳 あおのり 寒天	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ	精白米 むし中華めん 片栗粉 さとう	油	788 28.3	kcal g
20	水	プルコギ丼 トックスープ もやしのピリ辛和え 国際メニュー「韓国」	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら こまつな	たまねぎ だいずもやし りんご しょうが にんにく 長ねぎ もやし きゅうり	精白米 麦 さとう 片栗粉 トック	油 ごま油 白ごま	873 31.1	kcal g
21	木	けんちんうどん ひじきとツナの和え物 はちみつ米粉パン	鶏肉 生揚げ ツナ缶	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ きゅうり キャベツ	冷凍うどん こんにゃく さとう 片栗粉 米粉 はちみつ	油 ごま油	821 27.2	kcal g
22	金	キスとかきあげの天丼 茶碗蒸し 五目ざんぴら 和食の日(11/24)の献立	きす 卵 けずり節 鶏肉 焼き竹輪	牛乳	さやいんげん みつば にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ	精白米 麦 さつまいも 小麦粉 片栗粉 さとう つきこんにゃく	油 ゆでぎんなん缶 白ごま	836 29.3	kcal g
25	月	高野豆腐のそぼろご飯 みそ汁 ししゃもごま揚げ 白菜のおかかあえ	鶏肉 高野豆腐 赤みそ 白みそ 粉かつお	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ だいこん しょうが はくさい	精白米 もち米 さとう さつまいも 小麦粉 片栗粉	ごま油 油 黒ごま	780 33.8	kcal g
26	火	スウェーデン風スパゲッティ ヤンソン・フレステルセ キャベツサラダ 国際メニュー「スウェーデン」	ベーコン 豚肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム チーズ	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ エリンギ水煮 しょうが キャベツ きゅうり	スパゲッティ 片栗粉 じゃがいも さとう	油 オリーブ油 バター	859 30.9	kcal g
27	水	五穀めし すきやき煮 野菜のごまわさび和え いが栗揚げ 季節献立「収穫の秋」	あずき 金時豆 豚肉 焼き豆腐 白いんげん	牛乳 スキムミルク	にんじん しゅんぎく こまつな	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ	精白米 もち米 胚芽米 あわ しらたき さとう 焼きふ(車ふ) 小麦粉 白玉粉 そうめん	白ごま 油 黒すりごま バター	849 30.7	kcal g
28	木	カレー風味きつね丼 みそ汁 焼きりんご 新宿区の姉妹都市「伊那市」から提供されたりんごを使用します。	豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ 長ねぎ えのきたけ りんご	精白米 麦 さとう 片栗粉 じゃがいも グラニュー糖	油 バター	878 28.8	kcal g
29	金	胚芽ハンバーガー マカロニスープ ハニーマスタードサラダ	豚肉 卵 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく きゅうり ホールコーン	胚芽パン 生パン粉 じゃがいも シェルマカロニ はちみつ	油 オリーブ油	760 33.3	kcal g

エネルギー たんぱく質

11月分 1日あたりの平均

839

32.4

生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準

747~913

26.9~41.5

◎ 学校行事等の都合により、

献立並びに回数を変更することがあります。

