



11月予定献立表



日 曜 日	主食	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	栄養価		
					I社+ - (kcal)	炭水化物 (g)	蛋白質 (g)
1 土	ハヤシライス カラフルサラダ  元気ヨーグルト	牛乳	学乳,豚肉,レンズまめ,粉チーズ,生クリーム,ソーフル元気ヨーグルト	米,サラダ油,小麦粉,バター,砂糖	にんじん,玉葱,にんにく,キャベツ,赤ビーマン,ホールコーン,きゅうり	833	133.3 26.3
5 水	ごはん 海苔の佃煮 カレー肉じゃが じゃこ入りごまだれ和え	牛乳	学乳,もみのり,豚肉,生揚げ,ちりめん	米,砂糖,油,じゃがいも,こんにゃく,練りごま,白いりごま	にんじん,玉葱,干し椎茸,さやいんげん,キャベツ,こまつな,ごぼう,ホールコーン	780	122.8 31.6
6 木	オレンジフレンチトースト サーモンチャウダー ツナサラダ	牛乳	学乳,たまご,サーモン,ベーコン,白いんげん,粉チーズ,生クリーム,わかれ,ツナオイル漬け	食パン,砂糖,バター,粉糖,油,じゃがいも,小麦粉	オレツ ティュース,マーマレード,にんじん,玉葱,マッシュルーム,きゅうり,キャベツ,こまつな	728	93.2 30.4
7 金	栗ごはん 魚の七味焼き 野菜のおひたし 根菜のみぞ汁	牛乳	学乳,さば,油揚げ,みそ	米,もち米,むきぐり,白いりごま,さつまいも,こんにゃく	しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,こまつな,だいこん,ごぼう	748	106.4 32.8
10 月	シーフードピラフ 野菜スープ  抹茶ケーキ	牛乳	学乳,鶏肉,むきえび,いか,ツナ水煮,たまご,生クリーク	米,バター,オリーブ油,じゃがいも,砂糖,はちみつ,小麦粉,チョコチップ	にんじん,玉葱,エリンギ,ビーマン,はくさい,こまつな,ホールコーン	780	117.4 30.9
11 火	BOOK給食  ミルクパン キキの肉団子のトマト煮 フレンチサラダ	牛乳	学乳,豚肉,たまご,レンズまめ,いんげんまめ	ミルクパン,パン粉,でんぶん,じゃがいも,油,砂糖	玉葱,しょうが,にんじん,にんにく,トマト缶,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	699	103.5 29.1
12 水	カレーうどん 野菜の生姜醤油和え 大学芋	牛乳	学乳,鶏肉	冷凍うどん,でんぶん,砂糖,油,さつまいも,水あめ,黒いりごま	にんじん,玉葱,長ねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,ホールコーン,しょうが	754	125.1 21.8
13 木	給食なし (中間考査)						
14 金	給食なし (中間考査)						
17 月	マー婆ー豆腐丼 小魚の唐揚げ もやしの中華和え 柿	牛乳	学乳,豚肉,押し豆腐,みそ,わかさぎ	米,ごま油,砂糖,でんぶん,油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,たけのこ,かき	792	117.1 36.0
18 火	小松菜一斎給食 小松菜スープスパゲティ こまツナサラダ フルーツケーキ	牛乳	学乳,ベーコン,鶏肉モモ,刻みのり,ツナオイル漬け,たまご	スパゲッティ,オリーブ油,でんぶん,砂糖,小麦粉,バター	にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,ぶなしめじ,えのき,たけのこ,こまつな,ビーマン,もやし,マンゴー缶,干しぶどう	776	106.6 31.4
19 水	ごはん 千草焼き もやしとコーンのおひたし みぞ汁	牛乳	学乳,たまご,鶏肉,大豆,芽ひじき,豆腐,みそ	米,サラダ油,砂糖,じゃがいも	にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ,もやし,きゅうり,ホールコーン,こまつな,だいこん	716	109.2 30.3
20 木	マヨボテトースト こぎつねサラダ ミネストローネ	牛乳	学乳,ロースハム,チーズ,油揚げ,豚肉,ベーコン,レンズまめ	無塩食パン,じゃがいも,油,エッグケアマヨネース,綠豆はるさめ,砂糖,ごま油,白いりごま,マカロニ	玉葱,ホールコーン,キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,トマト缶	733	92.6 28.4
21 金	ごはん 白身魚のもみじ焼き 切り干し大根の含め煮 田舎汁 	牛乳	学乳,まだら,みそ,油揚げ,豆腐	米,エッグケアマヨネース,白すりごま油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,切干したいこん,ごぼう,だいこん,こまつな	752	113.8 33.1
25 火	カルビチャーハン ちくわと野菜のナムル みかん	牛乳	学乳,豚肉,卵,焼き竹輪	米,ごま油,油,白いりごま,砂糖	にんにく,長ねぎ,玉葱,もやし,こまつな,にんじん,みかん	726	104.7 23.9
26 水	野菜の日給食 ごはん レンコンといわしのつくね  野菜の磯和え むらくも汁	牛乳	学乳,いわしすり身,鶏肉,押し豆腐,卵,みそ,刻みのり,木綿豆腐,わかれ,たまご	米,パン粉,サラダ油,でんぶん	玉葱,れんこん,しょうが,しそ葉,えのき,たけのこ,にんじん,こまつな,キャベツ,長ねぎ	739	106.7 34.4
27 木	ごはん レバーのかりんとうがらぬ 野菜のおかか和え すまし汁	牛乳	学乳,豚肝臓,糸けずり節,鶏肉,わかれ,木綿豆腐	米,小麦粉,でんぶん,油,砂糖,白いりごま	しょうが,ごぼう,もやし,こまつな,にんじん,長ねぎ	697	99.5 32.0
28 金	黒砂糖パン マカロニグラタン 洋風たまごスープ	牛乳	学乳,鶏肉,白いんげん,生クリーム,ビザチーズ,ワインナー,たまご	黒砂糖パン,マカロニ油,小麦粉,バター,パン粉,じゃがいも,でんぶん	玉葱,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,こまつな	845	113.1 36.7

★物資等の都合により、献立を変更する場合があります