



11月 献立表



令和6年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名						栄 質 値 (えいしょくか)				
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %				
				たんすいかぶつ が多い	しほうが多い	たんばくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他ビタミン が多い	小1	小3	小5		
1 (金)		ごはん	魚のえごま揚げ かぶの色どり 根菜汁	ごはん 小麦粉 こんにゃく	油 ごま油	鶏肉 木綿豆腐	牛乳	かぶの葉 人参	えごまの葉 かぶ 大根 ごぼう ねぎ	473 25.1 31.0	567 29.2 27.9	648 31.1 25.7		
4 (月)	文化の日振替休日													
5 (火)		ごはん	わかさぎのフリッター パンサンスー サムゲタンスープ	ごはん 春雨 砂糖 もち麦	油 ごま油	鶏肉	牛乳 わかさぎフリッター	人参	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 玉ねぎ 干ししいたけ にんにく 生姜 ねぎ	457 18.9 31.7	542 21.1 28.1	629 23.3 26.0		
6 (水)		ごはん	厚焼き卵 煮豆 ごま豆乳鍋	ごはん 砂糖 こんにゃく	ごま	厚焼き卵 金時豆 鶏肉 高揚げ 豆乳	牛乳	人参	白菜 しめじ ねぎ	540 26.1 30.7	646 29.9 27.9	737 32.3 25.5		
7 (木)		小教研研究集会のため給食なし												
8 (金)		ごはん	豚肉の磯辺揚げ かぶのサラダ ポテトスープ	ごはん 小麦粉 砂糖 ジャガ芋	油	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ	485 18.7 33.0	589 22.2 30.6	672 23.6 27.9		
11 (月)		米粉 コッペ パン	学校給食とやまの日 魚の白ねぎソースかけ はくさいサラダ どやま野菜のカレースープ ラフランズヨーグルト	米粉コッペパン 米粉	油 コンクリーミードレッシング	しいらべーこん	牛乳 ラフランスヨーグルト	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく ねぎ 白菜 とうもろこし 玉ねぎ れんこん キャベツ	555 27.8 33.7	631 32.2 32.1	745 35.8 30.3		
12 (火)		ごはん	豚肉とレバーのケチャップソース炒め そえ野菜 すまし汁 みかん	ごはん 砂糖	油	豚レバー 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 えのき ねぎ みかん	472 22.6 29.4	558 25.5 26.1	641 27.9 24.3		
13 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き しめじのごま和え 関東だき	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	さばの銀紙焼き さつま揚げ がんもどき	牛乳	小松菜 人参	白菜 しめじ 大根	525 27.0 29.0	604 28.8 25.8	684 30.9 23.6		
14 (木)		ごはん	照り焼きハンバーグ ゆかり和え 卵とじ	ごはん 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋		ハンバーグ 高野豆腐 卵	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし ゆかり 玉ねぎ	555 26.9 32.3	636 29.1 29.2	719 31.2 26.7		
15 (金)		ごはん	あじフライ 海藻サラダ クリーム煮	ごはん 砂糖 じゃが芋	油 ごま油 ホワイトルウ	あじフライ ウインナー いんげん豆	牛乳 海藻ミックス 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	570 21.6 32.1	678 25.0 29.3	771 26.8 27.3		
18 (月)		コッペ パン	鶏肉のから揚げ ミックスピニーズのマリネ 野菜のスープ煮	コッペパン 米粉 砂糖 ジャガ芋	油	鶏肉 赤えんどう 青えんどう ひよこ豆 ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ 大根	489 21.9 36.1	592 29.7 34.8	697 32.7 32.4		
19 (火)		ソフト麺	ソフト麺のミートソースかけ 大学いち 花野菜サラダ	ソフト麺 でん粉 さつまいも 砂糖	油 ごま フレンチドレッシング	豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ カリフラワー	531 16.6 34.7	602 18.6 32.6	711 21.1 30.0		
20 (水)		ごはん	ごぼうひテザート いわしの生姜味 白菜ひたし 豆腐ときのこのあんかけ煮 ももタルト	ごはん 砂糖 でん粉 ももタルト	油 ごま油	いわしの生姜煮 豚肉 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 生姜 玉ねぎ 干ししいたけ もやし しめじ えのき	466 23.6 31.5	582 28.8 28.0	663 30.9 25.9		
21 (木)		ごはん	ふくらぎの照り焼き 大根のえごまサラダ 具だくさん汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	ごま油	ふくらぎの照焼き うす揚げ	牛乳	人参	大根 きゅうり えごまの葉 玉ねぎ ねぎ	471 21.1 32.5	546 22.7 28.5	624 24.2 25.5		
22 (金)		ごはん	焼肉丼 (焼肉) ナムル 中華スープ 味付け小魚	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 味付け小魚	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 干ししいたけ ねぎ	447 22.9 32.6	528 25.4 29.1	614 27.9 26.4		
25 (月)		コッペ パン	鶏肉の甘辛煮 こふきいも 卵のふわふわスープ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 でん粉		鶏肉 ベーコン 卵	牛乳	人参 小松菜	もやし えのき 玉ねぎ	460 25.9 30.9	523 28.8 29.6	627 33.2 27.8		
26 (火)		ごはん	学校給食とやまの日 野菜かき揚げうどん (野菜かき揚げ かやくうどん) やちやら (かぶと小松菜の昆布和え)	ごはん 砂糖 うどん	油	豚肉 うす揚げ かまぼこ	牛乳 昆布	小松菜 人参	野菜かきあげ かぶ 干ししいたけ ねぎ	490 17.8 27.9	580 20.0 24.8	669 21.9 23.0		
27 (水)		ごはん	魚の竜田揚げ 甘酢和え ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	木キ ベーコン	牛乳	人参	生姜 白菜 玉ねぎ	498 20.5 30.5	593 23.7 27.5	680 25.3 25.4		
28 (木)		ごはん	焼きぎょうざ コーン和え 韓国風すきやき	ごはん こんにゃく 砂糖	油 ごま油	ぎょうざ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	きゅうり とうもろこし にんにく 生姜 玉ねぎ 白菜 ねぎ えのき	478 21.2 32.8	599 24.6 29.7	684 26.8 27.4		
29 (金)		わかめ ごはん	いわしの梅煮 いり大豆和え ごまけんちん	わかめごはん 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま	いわしの梅煮 大豆 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	人参	もやし 白菜 大根 ごぼう 生姜 ねぎ	452 23.1 28.9	561 28.3 25.7	642 30.5 23.4		