



11月献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食品名				栄養価(※150g)		
				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	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い	
1 (金)		ごはん	はたての照焼き 切干大根のべべロンチーノ かきたま汁 しそかつおぶりかけ	ごはん でん粉 しそ饅頭	オリーブオイル	はたての照焼き ベーコン 豆腐 卵	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 切り干し大根 えのきたけ ねぎ	700 29.4 24.7
4 (月)			文化の日 振替休日							
5 (火)		ごはん	厚焼き卵 煮豆 ごま豆腐鍋	ごはん 砂糖 こんにやく	ごま	厚焼き卵 金時豆 鶏肉 厚揚げ 豆腐	牛乳	人参	白菜 しめじ ねぎ	864 37.5 25.0
6 (水)		ごはん	肉シューマイ 華風和え わかめコーンラーメン	ごはん 中華めん	ごま油	肉シューマイ 豚肉	牛乳 わかめ	人参	大根 きゅうり もやし 白菜 とうもろこし ねぎ	847 31.1 18.9
7 (木)		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 ジャガイモ	油	豚肉 ベーコン	牛乳 青のり	小松菜 人参	かぶ 玉ねぎ	792 27.5 27.2
8 (金)		ごはん	わかさぎのフリッター パンサンサー 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 干しいたけ にんにく 生姜 ねぎ	734 26.4 24.6
11 (月)		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 こんにやく じゃが芋	ごま	さばの銀紙焼き きつね揚げ がんもどき	牛乳	小松菜 人参	白菜 しめじ 大根	804 35.6 22.3
12 (火)		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 こんにやく 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	858 37.2 26.1
13 (水)		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 ホウイトルウ	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	902 30.7 26.1
14 (木)		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 とやま野菜のカレースープ ラフランスヨーグルト	米粉コッペパン 米粉	油 コンクリーニードレッシング	しいら ベーコン	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	883 42.1 29.0
15 (金)		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 えのきたけ ねぎ みかん	747 32.1 23.0
18 (月)		ごはん	いわしの生姜味 白菜ひたし 豆腐ときこのあんかけ煮	ごはん 砂糖 でん粉	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 干しいたけ もやし しめじ えのきたけ	763 34.5 24.5
19 (火)		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	ふくらぎの照り焼き うす揚げ	牛乳	人参	大根 きゅうり えごまの葉 玉ねぎ ねぎ	731 28.2 24.7
20 (水)		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 干しいたけ ねぎ	721 32.8 25.1
21 (木)		コッペ パン	鶏肉のから揚げ ミックスビーンズのマリネ 野菜のスープ煮	コッペパン 米粉 砂糖 ジャガイモ	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	814 36.3 31.4
22 (金)		ソフト 麺	ソフト麺のミートソースかけ 大学いも 花野菜サラダ	ソフト麺 でん粉 さつま芋 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	793 23.2 30.0
25 (月)		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 こんにやく じゃが芋	油	ホキ ベーコン	牛乳	人参	生姜 白菜 玉ねぎ	795 29.1 24.2
26 (火)		ごはん	焼きぎょうざ コーンとえ 韓国風すきやき	ごはん こんにやく 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 えのきたけ	817 30.9 27.1
27 (水)		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 こんにやく 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	739 34.1 21.9
28 (木)		コッペ パン	鶏肉の甘辛煮 ごぶきいも 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 えのきたけ 玉ねぎ	749 38.8 26.4
29 (金)		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 かやううどん) やちやら	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 干しいたけ ねぎ	893 26.2 25.2