



11月分 学校給食予定献立表

日	曜	給食がない学校	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱ゆ力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小 エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g
1	月	金小1,3,5,6年, 特支6年	ごはん	きびなごカリカリフライ(2こ3こ) もやしちゅうかあえ とうふちゅうかに	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	きびなご ハム ぶたにく とうふ かまぼこ いか	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ	622 27.3	795 32.9
2	火	大小2年	ごはん	あんかけとうふハンバーグ だいすいりごもくきんぴら てつぶんたっぴりみそしる	ごはん さとう かたくりこ あぶら	とりにく とうふ さつまあげ だいす あぶらあげ こおりとうふ ひじき わかめ みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう	637 25.9	797 30.3
4	木	大小1年 大中特支	むぎごはん	あつやきたまご キャベツのみそいため ごもくうーめんじる	ごはん むぎ あぶら かたくりこ うーめん	たまご ぶたにく とりにく なた みそ	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ ピーマン しいたけ ごぼう はくさい	618 26.6	776 31.4
5	金	大小6年 南小 金小2,4年, 特支2,4年 金中2年	ごはん	はるまき すきこんぶのいりに みそワフタン	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく さつまあげ こんぶ あぶらあげ とりにく なた みそ	こんにゃく にんじん だいすもやし キャベツ とうもろこし ねぎ	605 18.8	770 22.3
8	月	大小6年	むぎごはん	たれつきにくだんご(2こ3こ) ほうれんそうのごまあえ さわにわん	ごはん むぎ ごま さとう	ぶたにく とりにく	ほうれんそう だいすもやし にんじん だいこん ねぎ みすな	624 25.2	822 32.0
9	火	南小6年	ごはん	キャベツメンチカツ きりぼしだいこんのいりに もやしごまじる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	キャベツ きりぼしだいこん にんじん たまねぎ もやし とうもろこし みすな	637 23.7	815 29.4
10	水	南小6年 金小 大中特支	ココアパン	オムレツのケチャップソースかけ まめまめサラダ はくさいとりにくのクリームスープ	パン さとう ドレッシング バター	たまご だいす ハム とりにく	えだまめ とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん	645 26.4	840 32.9
11	木	金小 大中特支 1,2年	ごはん	ちくわチーズいそべあげ きんぴらどんのぐ わかめとあつあげのみそしる	ごはん あぶら ごま さとう	ちくわ チーズ ぶたにく あつあげ わかめ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン きくらげ えのきたけ キャベツ ねぎ	723 29.4	862 33.7
12	金	大中1年, 特支1,2年	むぎごはん	ポークしゅうまい(2こ3こ) えびといかのチリソースに ちゅうかスープ	ごはん むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう かたくりこ	ぶたにく いか えび とりにく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ もやし はくさい しいたけ にんじん チンゲンサイ	620 29.3	804 35.9
15	月	大小 大中3年, 特支3年	えいようきょうかごはん	あじフライ(ソース) ポテトサラダ ひきなじる	ごはん えいようきょうかまい こむぎこ あぶら じゃがいも マヨネーズ	あじ ハム あぶらあげ みそ	にんじん きゅうり だいこん ねぎ	659 23.3	824 27.5
16	火	大中3年, 特支3年	むぎごはん	あおばぎょうざ(2こ) ビーフソテー とうふスープ	ごはん むぎ こむぎこ ビーフン あぶら かたくりこ	ぶたにく ベーコン なた とうふ	たまねぎ ピーマン ゆきな はくさい にんじん ねぎ みすな キャベツ	604 19.4	742 22.6
17	水	大中2,3年, 特支3年	バターロールパン	クリームシチュー れんこんのサラダ はなさきみかん	パン ごま ドレッシング バター じゃがいも	まぐろ とりにく	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ たまごだけ いんげんまめ みかん	674 24.0	835 28.7
18	木	大中2,3年, 特支3年, 金中	ごはん	かつおカツ ひじきのいりに あぶらふりのみそしる	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも あぶらふ	かつお ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	こんにゃく にんじん えだまめ だいこん ねぎ	625 23.7	781 27.8
19	金	大中2年	ごはん	いかよせフライ だいこんのマーボーいため にくだんごいりちゅうかスープ	ごはん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	いか ぶたにく みそ とりにく かんてん	にんにく しょうが だいこん にんじん だいこんば しいたけ きくらげ みすな はくさい もやし	656 24.4	854 30.3

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。