



11月分 給食予定献立表

★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名			
		赤(体をつくる)	緑(体の調子をととのえる)	黄(エネルギーになる)	
1(月)	牛乳 キムチチャーハン 肉だんごとはるさめのスープ ミックスゼリー	牛乳 焼豚 ミートボール	にんじん 干しいたけ はくさいキムチ きゃべつ 青ねぎ パイン缶 ミックスゼリー缶(みかん・黄桃・梨)	米 押麦 ごま油 オイスターソース はるさめ ミックスゼリー缶(ゼリー)	
2(火)	牛乳 コッペパン さつまいものクリームシチュー ソイサラダ	牛乳 調理用牛乳 ベーコン	大豆 鶏肉 たまねぎ きゃべつ にんじん	パン バター 小麦粉 かんきつドレッシング さつまいも	
4(木)	牛乳 ごはん さばのソース煮 わかめと野菜のスープ	牛乳 わかめ	さば 土しょうが もやし たまねぎ えのきたけ にんじん 青ねぎ	米 ごま さとう	
5(金)	牛乳 揚げパン ひじきときゃべつのサラダ 豚汁	牛乳 粉がつお 油あげ	ひじき 豚肉 赤みそ	パン 油 さとう こんにゃく	
8(月)	牛乳 ビビンバ とろろとわかめスープ	牛乳 とうふ	牛肉 わかめ	ぜんまい ピーマン 切り干しだいこん もやし にんじん たまねぎ	米 さとう ごま ごま油
9(火)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの煮つけ きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 絹あげ	豚肉	たまねぎ きゃべつ にんじん たくあん	米 こんにゃく ごま じゃがいも さとう
10(水)	牛乳 コッペパン フランクフルトのケチャップ煮 ブロッコリーのおひたし コンソメスープ	牛乳 フランクフルト	ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ	パン さとう
11(木)	牛乳 さんま丼 沢煮汁 みかん	牛乳 豚肉	さんま	土しょうが にんじん 干しいたけ みかん 白ねぎ たけのこ 青ねぎ ごぼう	米 さとう
12(金)	牛乳 黒糖パン もみじ揚げ(卵) 大根のみそ汁	牛乳 たまご わかめ 白みそ	ちりめんじゃこ 油あげ 赤みそ	たまねぎ パセリ にんじん だいこん	黒糖パン 小麦粉 さつまいも 油
15(月)	牛乳 ごはん とうふの中華風みそ炒め 中華スープ	牛乳 豚肉 赤みそ	とうふ 八丁みそ 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ たけのこ はくさい えのきたけ にんじん にら 青ねぎ もやし 土しょうが	米 ごま油 でんぷん さとう
16(火)	牛乳 減量パン かやくうどん 切り干し大根の煮付け スティックチーズ	牛乳 かまぼこ チーズ	鶏肉 油あげ	たまねぎ 青ねぎ にんじん 切り干しだいこん	パン さとう うどん
17(水)	牛乳 ハヤシライス(押麦) ツナサラダ みかん	牛乳 豚肉	まぐろオイルづけ	たまねぎ きゃべつ にんじん みかん	米 ハエッグ マヨネーズ 押麦 じゃがいも
18(木)	牛乳 ごはん いも煮 ひじきふりかけ	牛乳 ちりめんじゃこ	ひじき 牛肉	土しょうが だいこん にんじん 白ねぎ	米 ごま 里いも こんにゃく
19(金)	牛乳 アップルパン ★いわしのかきフライ(2尾) きゃべつのカレーソーテー 小松菜のコーンスープ	牛乳 ハム	いわしのかきフライ 調理用牛乳	きゃべつ 小松菜 たまねぎ クリームコーン	アップルパン 油 でんぷん
22(月)	牛乳 しめじごはん つみれ汁 なしゼリー	牛乳 油あげ	鶏肉 いわしだんご	しめじ だいこん 青ねぎ にんじん ごぼう	米 こんにゃく なしゼリー さとう
24(水)	(和食の日) 牛乳 ごはん 里いものそばろ煮 みそ汁 味つけのり	牛乳 とうふ 油あげ 白みそ	豚肉 わかめ 赤みそ 味つけのり ウィンナー	土しょうが たまねぎ にんじん 三度豆	米 さとう 里いも でんぷん
25(木)	牛乳 コッペパン フェジョアード 冬野菜のサラダ	牛乳 豚肉	鶏肉 ハム	にんじん たまねぎ はくさい にんにく だいこん	パン 和風ドレッシング 白いんげん豆
26(金)	牛乳 チキンピラフ ハムともやしの炒め物 たまごスープ(卵)	牛乳 ベーコン たまご	鶏肉 ハム	たまねぎ もやし にんじん パセリ	米 でんぷん
29(月)	牛乳 昆布ごはん はくさいの煮びたし いなか汁	牛乳 油あげ 豚肉	鶏肉 昆布 赤みそ	にんじん 青ねぎ はくさい	米 こんにゃく さつまいも 白玉だんご
30(火)	牛乳 ごはん はるさめの中華炒め 中華風コーンスープ(卵)	牛乳 豚肉	焼豚 たまご	たけのこ もやし たまねぎ パセリ 青ねぎ にんじん とうもろこし	米 ごま油 じゃがいも はるさめ さとう でんぷん

～食べておいしい！読んで楽しい！給食図書館～

「テーブルマナーの絵本」 高野 紀子作 あすなろ書房



11月24日(水)和食の日献立

ごはん茶碗は右に置く？左に置く？

みんなで楽しく、おいしく食事をするためにはどうしたらよいか、いっしょに考えてみましょう。

1食平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg
当月平均	626	14.6	27.7	2.4	328	77
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50
亜鉛	ビ`タ`ンA	ビ`タ`ンB1	ビ`タ`ンB2	ビ`タ`ンC	食物繊維	鉄
mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g	mg
2.9	249	0.52	0.53	27	4.0	2.3
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上	3.0