

給食献立表

11月給食カレンダー

げつようび 月	かようび 火	すいようび 水	もくようび 木	きんようび 金
				1日
11月8日はいい歯の日 よくかむと、体や脳に良いことがたくさんあります。味がよくわかること、食べすぎを防ぐこと、脳の働きを活発にすること、歯の病気にかかりにくくすること、消化を助けることなどです。11月8日の給食では、れんこんを入れたハンバーグが出ます。かむことを意識して食べてみましょう！				ごはん ぎゅうにゅう牛乳 とりにく あまず鶏肉の甘酢あんかけ キャベツのおかか和え たま玉ねぎのすまし汁
4日	5日	6日	7日	8日
ふり か え き ゆ う じ つ 振替休日	ごはん	ごはん	ミルクパン	ごはん かみかみ献立
	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
	さばの竜田揚げ	ぶたにく ごま しょうゆ や 豚肉のごま醤油焼き	あじのガーリック焼き	れんこん入りハンバーグ
	キャベツのごま和え	あまず あ 甘酢和え	フレンチサラダ	ほうれん草とコーンの和え物
	わかめのすまし汁	とうふ みそ 豆腐のみそ汁	やさい 野菜スープ	さといものすまし汁
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
ちゅうかい た 中華炒め	あじの味噌マヨネーズ焼き	こめ こ 米粉のチキンカレー	て 照りマヨチキン	て や ぶりの照り焼き
ちゅうか あ ツナの中華和え	ちくわサラダ	ひじきサラダ	コーンサラダ	こまつ な 小松菜のマヨネーズ和え
さい チンゲン菜のスープ	ほうれん草のすまし汁	ヨーグルト	とうにゅう かぼちゃ豆乳スープ	しる えのきのみそ汁
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん	ごはん	ごはん	こくとう 黒糖パン	ごはん
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
あかう 赤魚のきのこあんかけ	まーぼー とうふ マーボー豆腐	ぶた 豚みそ	こめ こ さつまいもの米粉シチュー	あじのごま焼き
あぶらあ キャベツと油揚げの和え物	はるさめ 春雨サラダ	こまつ な 小松菜のごま和え	ほうれん草とベーコンのレモン和え	はくさい こんぶ あ 白菜の昆布和え
だいこん 大根のみそ汁	ぶどうゼリー	えのきのすまし汁		とんじり 豚汁
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳	ぎゅうにゅう牛乳
さけのもみじ焼き	ぶたにく いた に 豚肉の炒め煮	さいきょうや さわらの西京焼き	あじのカレー揚げ	にく 肉じゃが
ごもく に 五目煮	はくさい 白菜のごま和え	こまつ な 小松菜のとちくわの和え物	だいず 大豆サラダ	こまつ な あ 小松菜の和え物
はくさい 白菜のみそ汁	こまつ な 小松菜のみそ汁	さつまいものみそ汁	はくさい 白菜ミルクスープ	ツナひじきふりかけ

給食献立表

※材料等の都合により、予告なく献立が変更になる場合があります。

※この献立表には、微量の食品及び調味料は記載されません。

日	献立名	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		小学部 たんぱく質 食塩相当量	中学・高等部 たんぱく質 食塩相当量
1 金	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				541 kcal	670 kcal
	鶏肉の甘酢あんかけ	鶏肉モモ		片栗粉, 三温糖	油	にんじん, ビーマン	たまねぎ, まこもたけ	22.6 g	28.9 g
	キャベツのおかか和え	かつお節		三温糖		にんじん	キャベツ, きゅうり	1.7 g	2.2 g
	玉ねぎのすまし汁	木綿豆腐				にんじん	たまねぎ, えのきたけ		
5 火	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				547 kcal	687 kcal
	さばの竜田揚げ	鯖		片栗粉	油			22.2 g	28.3 g
	キャベツのごま和え			三温糖	すりごま	にんじん	キャベツ, もやし	2.1 g	2.3 g
	わかめのすまし汁	木綿豆腐	わかめ				たまねぎ, えのきたけ		
6 水	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				554 kcal	672 kcal
	豚肉のごま醤油焼き	豚小間切れ		三温糖	油, すりごま, ごま		たまねぎ	19.7 g	22.9 g
	甘酢和え			三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	2.0 g	2.3 g
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ					えのきたけ, たまねぎ		
7 木	ミルクパン 牛乳		牛乳	ミルクパン				534 kcal	635 kcal
	あじのガーリック焼き	まあじ			オリーブ油		ほんしめじ, たまねぎ	23.0 g	28.9 g
	フレンチサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, ホールコーン	2.0 g	2.6 g
	野菜スープ	ソーセージ		じゃがいも	油	にんじん, こまつな	たまねぎ		
8 金	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				532 kcal	647 kcal
	れんこん入りハンバーグ	豚ひき肉, 木綿豆腐		片栗粉, 三温糖	油		れんこん, たまねぎ	24.1 g	28.2 g
	ほうれん草とコーンの和え物			三温糖		ほうれんそう, にんじん	キャベツ, ホールコーン	2.2 g	2.6 g
	さといものすまし汁	木綿豆腐		さといも		ねぎ	えのきたけ		
11 月	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				533 kcal	646 kcal
	中華炒め	豚小間切れ		片栗粉	油	にんじん	たまねぎ, たけのこ, はくさい	20.1 g	23.5 g
	ツナの中華和え	ツナ		三温糖	ごま油	にんじん	キャベツ, もやし	2.3 g	2.6 g
	チンゲンサイのスープ	木綿豆腐			ごま油	チンゲンサイ	椎茸, たまねぎ		
12 火	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				548 kcal	678 kcal
	あじの味噌マヨネーズ焼き	まあじ, 白みそ			ノンエッグマヨネーズ		たまねぎ	22.1 g	27.8 g
	ちくわサラダ	焼き竹輪		三温糖	ごまドレッシング	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	1.8 g	2.1 g
	ほうれん草のすまし汁	木綿豆腐				ほうれんそう	たまねぎ, えのきたけ		
13 水	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				559 kcal	663 kcal
	米粉のチキンカレー	鶏肉		じゃがいも, 県内米粉カレー	油	にんじん	たまねぎ	18.7 g	21.4 g
	ひじきサラダ		ひじき	三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり	1.9 g	2.4 g
	ヨーグルト		ヨーグルト						
14 木	コッペパン 牛乳		牛乳	コッペパン				531 kcal	637 kcal
	照りマヨチキン	鶏肉もも		三温糖	ノンエッグマヨネーズ			26.6 g	33.9 g
	コーンサラダ			三温糖	油	にんじん	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	2.3 g	2.7 g
	かぼちゃ豆乳スープ	豆乳				にんじん, かぼちゃ	たまねぎ, ほんしめじ		
15 金	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				534 kcal	677 kcal
	ぶりの照り焼き	ぶり		三温糖				22.7 g	28.7 g
	小松菜のマヨネーズ和え			三温糖	ノンエッグマヨネーズ	こまつな, にんじん	キャベツ	2.0 g	2.4 g
	えのきのみそ汁	油揚げ, あわせみそ				にんじん	えのきたけ, たまねぎ		
18 月	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				547 kcal	679 kcal
	赤魚のきのこあんかけ	赤魚		片栗粉	油	にんじん	たまねぎ, えのきたけ, 椎茸	22.8 g	28.7 g
	キャベツと油揚げの和えもの	油揚げ		三温糖		にんじん	キャベツ, もやし	2.1 g	2.3 g
	大根のみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ				にんじん, ねぎ	だいこん		
19 火	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				559 kcal	664 kcal
	マーボー豆腐	木綿豆腐, 豚ひき肉, 赤だしみそ		三温糖, 片栗粉	油, ごま油	にんじん, ねぎ	椎茸, たけのこ, たまねぎ	18.7 g	21.7 g
	春雨サラダ			春雨, 三温糖		にんじん	きゅうり, キャベツ	1.9 g	2.2 g
	ぶどうゼリー								
20 水	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				550 kcal	667 kcal
	豚みそ	豚小間切れ, 赤だしみそ		三温糖, 片栗粉	油	にんじん	たまねぎ	19.8 g	22.8 g
	小松菜のごま和え			三温糖	すりごま	こまつな	もやし	1.8 g	2.0 g
	えのきのすまし汁	木綿豆腐				ねぎ	たまねぎ, えのきたけ		
21 木	黒糖パン 牛乳		牛乳	黒糖パン				533 kcal	620 kcal
	さつまいもの米粉シチュー	鶏肉	牛乳	さつまいも, 米粉	バター	にんじん	ほんしめじ, たまねぎ	21.7 g	25.2 g
	ほうれん草とベーコンのレモン和え	ベーコン		三温糖		ほうれんそう, にんじん	キャベツ, レモン汁	2.2 g	2.7 g
	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				537 kcal	667 kcal
22 金	あじのごま焼き	まあじ			ノンエッグマヨネーズ, ごま			24.3 g	31.1 g
	白菜の昆布和え		塩昆布			にんじん	はくさい, もやし	1.8 g	2.2 g
	豚汁	豚小間切れ, 木綿豆腐, あわせみそ		さといも	油, ごま油	にんじん	だいこん		
	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				538 kcal	667 kcal
25 月	鮭のもみじ焼き	鮭			ノンエッグマヨネーズ	にんじん		24.2 g	30.9 g
	五目煮	大豆		つきこんにゃく, 三温糖	油	にんじん	ささがきごぼう	2.2 g	2.3 g
	白菜のみそ汁	油揚げ, 白みそ					はくさい, たまねぎ		
	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				548 kcal	663 kcal
26 火	豚肉の炒め煮	豚小間切れ		三温糖	油		たまねぎ	19.7 g	22.8 g
	白菜のごま和え			三温糖	すりごま	にんじん	はくさい, もやし	2.0 g	2.3 g
	小松菜のみそ汁	木綿豆腐, あわせみそ				こまつな	たまねぎ		
	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				542 kcal	683 kcal
27 水	さわらの西京焼き	さわら, 白みそ		三温糖				22.2 g	28.6 g
	小松菜とちくわの和え物	焼き竹輪		三温糖	ノンエッグマヨネーズ	こまつな, にんじん	キャベツ	2.3 g	2.7 g
	さつまいものみそ汁	油揚げ, あわせみそ		さつまいも		にんじん	たまねぎ		
	コッペパン 牛乳		牛乳	コッペパン				541 kcal	642 kcal
28 木	あじのカレー揚げ	まあじ		片栗粉	油			24.6 g	30.9 g
	大豆サラダ	大豆		三温糖	油	にんじん	きゅうり, キャベツ	2.4 g	3.1 g
	白菜ミルクスープ	ベーコン	牛乳	片栗粉		にんじん	たまねぎ, はくさい		
	ごはん 牛乳		牛乳	精米, おおむぎ				545 kcal	664 kcal
29 金	肉じゃが	豚小間切れ		じゃがいも, しらたき, 三温糖	油	にんじん	たまねぎ	20.0 g	23.3 g
	小松菜の和え物			三温糖		こまつな, にんじん	もやし	1.5 g	1.6 g
	ツナとひじきのふりかけ	ツナ	干ひじき	三温糖	油, ごま				