

## 11月 給食だより

献立		食 材			調味料		献立			食 材			調味料	
		熱やエネルギーの のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える						熱やエネルギーの のもと	からだ(肉・骨・血) をつくる	からだの調子 を整える		
4(火)	ご飯 秋野菜のキーマカレー	ご飯 さつま芋 小麦粉油 大豆ミート	豚肉 エリンギ 人参 玉葱 にんにく 生姜	エリンギ 人参 玉葱 にんにく 生姜	スープスティック ケチャップ ソース カレールウ	17(月)	ソフトフランスパン ポークフランク シチュー	パン じゃが芋 小麦粉 油	生姜 にんにく 人参 いんげん 玉葱 エリンギ	トマトピューレ ワイン デミグラスソース ビーフシチュールウ				
エネルギー 924kcal 蛋白質 26.1g	フロッコリーとキャベツのサラダ	油 砂糖 ごま	プロッコリー 玉葱 キャベツ		酢 醤油	エネルギー 814kcal 蛋白質 39.2g	鶏肉のマスター焼 キャベツとコーンの サラダ	マヨネーズ 砂糖 油	鶏肉	マスター ワイン				
	フルーツカクテル (はちみつレモンゼリー)	(ぶどう糖 砂糖 はちみつ)	パイナ 黄桃 (レモン果汁)				大豆チョコクリーム	砂糖 油	大豆粉 ぶどう糖	脱脂粉乳	ココアパウダー			
	ご飯						ご飯							
	豚汁	じゃが芋 小麦粉 油	豚肉 豆腐 人参 大根 玉葱 長葱 つきこんにく 味噌	玉葱 人参 長葱 つきこんにく 味噌	昆布だし みりん 醤油		いももちスープ (いももち)	(じゃが芋 澱粉 砂糖)	大根 人参 チングン菜 長葱	醤油 みりん 酒 鶏ガラスープ スープスティック				
	チキンカツ (ソースかけ)	ひじきの煮物	ひじき さつま揚げ	人参 ごぼう 枝豆	みりん 醤油 酒		ほっけのピリ辛焼き	砂糖	ほっけ	にんにく	酒 みりん 豆板醤 醤油 コチュジャン			
5(水)	ご飯					エネルギー 814kcal 蛋白質 38.3g	ホイコーロー	油 澄粉 砂糖	豚肉	キャベツ 長葱 生姜 ビーマン 干し椎茸	酒			
6(木)	スパゲティ ミートソース	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ピーマン しめじ トマト 生姜 にんにく	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース スープスティック ソース ワイン	19(水)	ご飯 大根の味噌汁	ご飯						
エネルギー 840kcal 蛋白質 33.5g	ハッシュポテト	じゃが芋 上新粉油		玉葱		エネルギー 848kcal 蛋白質 35.7g	鶏唐揚げのごまだれ	油 揚げ わかめ	大根 人参 長葱	昆布だし 醤油 酒 みりん				
	海藻サラダ	砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 茎わかめ 昆布 とかのり わかめ ふのり	キャベツ 胡瓜	醤油 醋		小松菜と白菜の なめたけ和え (なめたけ)	(砂糖 水あめ)	小松菜 白菜 (えのき)	醤油 (昆布エキス 魚醤) [いわし] 魚介エキス (昆布・あさり)				
	ご飯						納豆	砂糖	大豆	醤油 醋 みりん かつおエキス				
7(金)	ご飯					20(木)	五目あんかけ醤油 ラーメン	ラーメン	豚肉 つと 澱粉	玉葱 キャベツ 筍 人参 ピーマン 長葱 干し椎茸 生姜 にんにく	広東醤油ラーメンスープ 鶏ガラ			
エネルギー 857kcal 蛋白質 32.8g	大豆の磯煮	ご飯 じゃが芋 砂糖 油	大豆 豆腐 豚肉 厚揚げ 竹輪 ひじき	玉葱 人参 人參 いんげん 昆布だし みりん	醤油 酒 みりん	エネルギー 849kcal 蛋白質 31.3g	チーズ入り マッシュポテト	じゃが芋 砂糖	チーズ 牛乳 生クリーム					
	いわしの梅煮	砂糖 水あめ	いわし	梅	醤油 梅酢 昆布だし		パン缶			パン				
	きゅうりの昆布和え	砂糖 ごま	昆布	胡瓜 人参	醤油 醋		ご飯							
10(木)	コッペパン	パン				21(金)	ご飯 けんちん汁	ご飯						
エネルギー 866kcal 蛋白質 36.7g	かぼちゃシチュー	バター 油	白花豆ペースト 脱脂粉乳 牛乳 生クリーム	南瓜 玉葱 人参 エリンギ	ホワイトルウ コンソメ	エネルギー 801kcal 蛋白質 36.1g	さばの味噌煮	豆腐 鶏肉 油揚げ	大根 人参 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし				
	ハンバーグの デミソースかけ	(澱粉 パン粉) 砂糖	(鶏肉 豚肉)	(玉葱)	ケチャップ ソース デミグラスソース		ふきの炒め煮	砂糖 澱粉	さば 味噌					
	コーンソテー	油	ウインナー	コーン 枝豆	コンソメ		ご飯	砂糖 油	さつま揚げ 高野豆腐 高野豆腐 ひじき	ふき 人参 こんにゃく	酒 みりん 醤油			
11(火)	ご飯					25(火)	ご飯 かぼちゃ団子汁 (かぼちゃもち)	ご飯						
エネルギー 877kcal 蛋白質 28.6g	味噌おでん	さつま芋 砂糖	厚揚げ さつま揚げ 昆布 味噌	大根 いんげん 人参 干し椎茸 昆布 味噌	醤油 酒 みりん 辛子粉 醤油	エネルギー 855kcal 蛋白質 35.0g	たらフライ (ソースかけ)	かぼちゃ 団子 (高野豆腐)	(南瓜) 大根 人参 ごぼう 長葱	醤油 酒 みりん 昆布だし				
	五目厚焼き卵	砂糖 油	卵【59%】	人参 ほうれん草 豚肉 ゼラチン	醤油 昆布だし		和風そぼろ	パン粉 油 澱粉 小麦粉	たら		ソース			
	小松菜とキャベツの ごま和え	砂糖 ごま ねりごま	ハム	小松菜 キャベツ	醤油		ご飯	砂糖 油	鶏肉 豆腐 ごま ひじき 味噌	人参 切干大根 椎茸 生姜	酒 みりん 醤油			
12(水)	ご飯					26(水)	ご飯 麻婆豆腐	ご飯						
エネルギー 834kcal 蛋白質 32.8g	中華スープ	豆腐 わかめ	大根 白菜 人参 長葱	中華スープスティック 塩ラーメンスープ 醤油 鶏ガラスープ		エネルギー 903kcal 蛋白質 30.0g	メンチカツ	麻婆豆腐	豆腐 人參 長葱 枝豆 味噌 生姜	醤油 豆板醤 酒 テンメンジャン 中華スープスティック				
	鮭フライ	パン粉 小麦粉 油	鮭				わかれとキャベツの ごまサラダ	豚脂 砂糖 油 米粉	鶏肉 豚肉 玉葱 生姜	にんにく	醤油			
	ビビンバ	ごま ごま油	豚肉	ほうれん草 長葱 もやし 人参 筍 生姜 にんにく	酒 醤油 豆板醤 もやし 人参 筍 生姜 にんにく		さつま油	わかれ ハム	キャベツ 胡瓜 ごま	醤油 醋				
13(木)	きつねうどん	うどん 砂糖	鶏肉 つと 油揚げ 高野豆腐	小松菜 人参 長葱 干し椎茸	醤油 酒 みりん 昆布だし 醤油	27(木)	わかれ入りうどん	うどん	鶏肉 つと 油揚げ わかれ	干し椎茸 人参 小松菜 長葱	醤油 酒 昆布だし みりん 醤油			
エネルギー 824kcal 蛋白質 34.5g	もちいなり	もち粉 砂糖 澱粉	油揚げ		醤油 昆布エキス 醸造エキス	エネルギー 842kcal 蛋白質 38.0g	五目野菜肉団子 (2ヶ)	パン粉 砂糖 油 澱粉 ごま油	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 長葱 生姜	醤油 みりん 醸造エキス			
	黄桃缶						さつま油	ごま油	竹輪 胡瓜 もやし (梅しそ)		醤油 (酢りんご酢)			
	黄桃缶			黄桃			さつま油	ごま油	キャベツ 胡瓜 ごま		みりん			
14(金)	ご飯					28(金)	ご飯 ハヤシライス	ご飯						
エネルギー 834kcal 蛋白質 31.9g	なめこの味噌汁	ご飯				エネルギー 868kcal 蛋白質 26.1g	枝豆サラダ みかん	枝豆サラダ みかん	豚肉	人参 玉葱 生姜 エリンギ にんにく	ケチャップ ワイン トマトピューレ デミグラスソース ハヤシルウ			
	豚肉の照り焼き	豆腐 油 水あめ 澱粉	豚肉	なめこ 長葱 人参	昆布だし 醤油									
	五目きんぴらごぼう	ごま ごま油 油 砂糖	ひじき	ごぼう ピーマン 人参 つきこんにく	醤油 酒 みりん									

※ 牛乳は、毎日付きます。

※ ( ) が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。

※ はしは、家庭より持参しましょう。 和食はおはしで食べましょう！

◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表（アレルギー表）」をご覧ください。

◎ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合があります。ご了承ください。

給食1食あたりの  
エネルギーとたんぱく質を  
表示しています。エネルギー  
830 kcal  
たんぱく質  
学校給食による摂取エネルギー  
全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)