



# 11月献立表



日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準		
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あか	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
1	水	ごはん さんまのうめ煮 こんぶの五目豆 とん汁	牛乳 とり肉 大豆 さんま ちくわ 油あげ ぶた肉 みそ とうふ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう 油 じゃがいも	656	28.4	19.2
2	木	ミニココアコッペパン 塩ラーメン シュウマイ 2こ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 ぶた肉 牛乳	にんじん もやし はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ちゅうかめん ツリイの皮 ドレッシング 油	589	23.7	20.9
6	月	ごはん まぐろカツ(ソース) ゴマネーズサラダ けんちん汁	牛乳 まぐろ ちくわ とり肉 とうふ	にんじん キャベツ もやし きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	ごはん パン粉 さといも 油 ごま マヨネーズ	684	22.1	24.2
7	火	セルフフルーツサンド(スライスコッペパン フルーツクリーム) ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ	牛乳 ぶた肉 牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ	パセリ にんじん こまつな たまねぎ キャベツ みかん パナップ もも	パン じゃがいも バター	636	22.7	24.7
8	水	◆日本味めぐり～三重県～◆ ごはん トンテキ風炒め ツナとひじきのサラダ 益汁 小魚	牛乳 ぶた肉 ツナ 牛乳 油あげ みそ ひじき かつお	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ すいき ごぼう ねぎ	ごはん さとう 油 ごま さといも ドレッシング	701	30.9	23.2
9	木	ミニコッペパン いちごりんごのジャム スバゲティカルボナーラ チキンナゲット 2こ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 牛乳 とり肉 ハム	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スバゲティ バター 油 ドレッシング	640	24.6	24.8
10	金	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ ミルクプリン	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 油 ごま じゃがいも ドレッシング	721	22.0	23.6
13	月	ごはん ぶた肉のうま煮 きゅうりとキャベツのあさづけ 大根となめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう 油	657	25.9	21.9
14	火	県産小麦コッペパン とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ やさしいスープ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 ハム 牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう 油 でんぷん ドレッシング じゃがいも	637	28.2	26.1
15	水	ごはん 肉じゃが 佐野市産なっとう こまつなのごまじょうゆあえ	牛乳 ぶた肉 牛乳 なっとう	にんじん たまねぎ もやし グリルブス	ごはん さとう 油 ごま じゃがいも ごま油	687	28.1	17.5
16	木	ミニ米粉パン 煮込みうどん ちくわのいそべあげ コーン入りおひたし チーズ	牛乳 とり肉 なた 牛乳 ちくわ 青のり チーズ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし ほうれん草	米粉パン うどん 油 天ぷら粉	655	30.0	22.8
17	金	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳 さば とり肉 牛乳 油あげ たまご とうふ	にんじん ほうれん草 切干しだいこん ねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	656	25.0	24.1
20	月	ごはん マーボー豆腐 ねぎまんじゅう 華風サラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 牛乳 みそ ハム	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう 油 でんぷん ごま油 ギョウザの皮 はるさめ	645	26.3	16.8
21	火	マヨネーズパン トマトオムレツ れんこんのコンソメスープ 和風サラダ	牛乳 たまご 牛乳 ウインナー わかめ	トマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん もやし とうもろこし	パン マヨネーズ 油 ごま ドレッシング	627	19.5	32.3
22	水	ごはん ぶた肉と厚あげの香味炒め 白菜と卵のスープ みかん	牛乳 ぶた肉 厚あげ 牛乳 たまご	にんじん ねぎ キャベツ 黄パプリカ みかん はくさい たまねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	624	23.6	17.0
24	金	ごはん あじフライ(ソース) 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ ぶた肉 牛乳 さつまあげ わかめ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ	ごはん さとう 油 パン粉 じゃがいも	641	22.2	15.7
27	月	ごはん てりやきハンバーグ やさしいソテー むらくも汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳 みそ たまご ウインナー とうふ	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう 油 でんぷん	666	25.8	21.2
28	火	スライスコッペパン スラッピージョー みそワタナスープ ピーチミルクパバロア	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし キャベツ もも パナップ	パン さとう 油 ワタナスの皮 バター	621	28.6	19.0
29	水	ごはん とり肉のマヨネーズ炒め くさわかめと春雨のスープ ココロきゅうり	牛乳 とり肉 牛乳 くさわかめ	こまつな にんじん たまねぎ きゅうり	ごはん さとう 油 はるさめ マヨネーズ ごま油	615	22.2	19.5
30	木	バターコッペパン クリームシチュー イタリアンサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり ブロッコリー 赤パプリカ キャベツ りんご	パン じゃがいも バター 油 ドレッシング	657	22.4	23.6

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※10月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。  
【たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、豚肉、ねぎ、きゅうり、水煮大豆、キャベツ、大根、白菜】



◆日本味めぐり◆

11月8日(水)

みえ けん  
三重県



※10月分の給食費口座振替日は11月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。