



# 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	火	バーガーパン 焼きたてハンバーグ フレンチサラダ コーンポタージュ ラ・フランスゼリー	牛乳	ぶた肉 どり肉 みそ ハム	牛乳 生クリーム	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう でんぷん	トレッサグ バター	706	27.1	27.2
2	水	ごはん ホイコーロー ふかひれスープ オレンジ	牛乳	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ オレンジ	ごはん でんぷん	油	624	26.1	18.9
4	金	ごはん いか天ぷら(天どのたれ) 五目きんぴら とうふとわかめのみそ汁	牛乳	いか ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ	ごはん さとう	油	653	21.7	17.8
7	月	ごはん とり肉ときこのいためもの ちゅうかスープ みかん さけふりかけ	牛乳	とり肉 とうふ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ まいたけ エリンギ もやし しいたけ みかん	ごはん	油 ごま油 ごま ドレッシング	668	27.2	21.0
8	火	スライスコッパン ジャーマンポテト ミートボールスープ フルーツクリームあえ	牛乳	ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ みかん パイナップル もも	パン じゃがいも	バター	665	22.9	23.8
9	水	ごはん おでん さんまのうめ煮 ほうれん草のごまあえ	牛乳	さつまあげ さんま ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	だいこん もやし	ごはん さとう	ごま	636	24.4	17.6
10	木	ミニチーズパン しょうゆラーメン えびしゅうまい2こ 海そうサラダ 小魚	牛乳	ぶた肉 なた えび	牛乳 チーズ わかめ かつお	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし ねぎ きゅうり	パン ちゅうかめん メグロの皮	油 ごま ドレッシング	641	28.5	23.4
11	金	もち麦ごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	牛乳	とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	686	20.6	19.6
14	月	ごはん 牛肉のうま煮 キャベツときゅうりの浅づけ だいこんのみそ汁 県産ヨーグルト	牛乳	牛肉 みそ 油あげ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	ごはん さとう	油	655	23.0	18.8
15	火	バターコッパン タンドリーチキン シーザーサラダ 野菜スープ	牛乳	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	油	649	26.8	30.0
16	水	ごはん 五目肉じゃが こまつなのごまじょうゆあえ 佐野市産なっとう	牛乳	ぶた肉 みそ なっとう	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えだまめ もやし	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	675	28.1	17.8
17	木	ミニ米粉パン 煮こみうどん ちくわのいそべあげ コーンいりおひたし チーズ	牛乳	とり肉 なた ちくわ	牛乳 青のり チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	パン うどん	油	655	29.9	23.0
18	金	ごはん さばのいしほし焼き 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	さば とり肉 油あげ とうふ たまご	牛乳	にんじん こまつな	切干しだいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	664	24.7	23.6
21	月	ごはん ハッシュドビーフ ツナとひじきのサラダ 焼きプリンタルト	牛乳	牛肉 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	ごはん	油 ごま バター ドレッシング	794	24.1	30.8
22	火	ミルクロールパン ワンタンスープ 白身魚フライ(ソース) ほうれん草とコーンのソテー	牛乳	ほき ぶた肉 ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン ワンタン	油 バター	672	28.3	25.2
24	木	黒ロールパン 秋味シチュー たこナゲット2こ ハムのマリネ	牛乳	とり肉 ハム たこ いか	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン くり さつまいも	油 バター ドレッシング	780	28.5	29.2
25	金	もち麦ごはん マーボー豆腐 はるまき にらともやしのナムル	牛乳	とうふ みそ ぶた肉 ハム	牛乳	にら	ねぎ もやし だいずもやし	ごはん もち麦 さとう でんぷん はるまきの皮	油 ごま油	737	27.2	26.2
28	月	◆日本味めぐり～東京都～ ごはん 玉子焼き こまつなのおかかあえ ちゃんこ汁 いもようかん 味付のり	牛乳	たまご とうふ とり肉 油あげ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし はくさい ねぎ しいたけ	ごはん		673	25.0	18.3
29	火	ミニココアコッパン スパゲティカルボナーラ イタリアンサラダ 豆乳みかんパエリア	牛乳	ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ	油 バター ドレッシング	679	22.8	23.4
30	水	きのこごはん さけのザンギ ひじきのいり煮 白菜と卵のみそ汁	牛乳	さけ 油あげ ぶた肉 みそ たまご	牛乳 ひじき	にんじん	ひらたけ ごぼう エリンギ なめこ しいたけ はくさい	ごはん さとう でんぷん	油	593	27.9	16.9

※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。

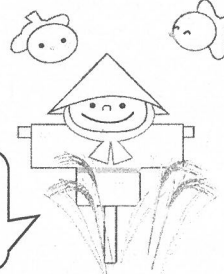
※10月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、い  
 ずれも検出されませんでした。

【にんじん、生クリーム、冷凍小松菜、白菜、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、  
 豚肉、大根、さつまいも、冷凍ほうれん草、冷凍卵、じゃがいも、チンゲン菜、冷  
 凍豆腐】



給食のごはんも、  
 新米に変わり次第、  
 各学校にお知らせします。

## 新米の季節です!



## ◆ 日本味めぐり ◆

11月28日(月)

東京都

