



11月のこんだてひょう



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ								
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ										
1	月	☺	ちゅうかめん					小麦粉		672 25.5 27	大仁小なし								
			みそラーメンスープ	焼き豚	みそ	にんにく	生姜	人参	大豆			やしねぎ	ごま油						
			はるまき	豚肉		ひじき	キャベツ	玉ねぎ	人参			ねぎ	生姜	春雨	小麦粉	水	あめ	砂糖	油
			ちゅうかサラダ	ツナ			キャベツ	人参	小松菜					砂糖		ごま油	ごま		
			バナナ				バナナ												
2	火	☺	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング		597 23.1 33							
			スパニッシュオムレツ	卵	ウィンナー			玉ねぎ	人参	グリーンピース				砂糖	油				
			わかめのレモンあえ			わかめ	小松菜	キャベツ	レモン					砂糖					
			かぼちゃスープ		牛乳	生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ			じゃが芋			油	バター				
3	水		ぶんかのひ																
4	木	☺	とりごもくごはん	鶏肉		ごぼう	干し椎茸	人参	精白米	砂糖	もち米	油	601 20.6 29						
			シシャモフライ	シシャモ						パン粉	小麦粉	コーンフラワー			油				
			ごまあえ			もやし	小松菜	キャベツ	人参		砂糖	ごま							
			かきたまじる	豆腐	卵		玉ねぎ	葉ねぎ			片栗粉								
			とうにゅうプリン	豆乳							砂糖	水			あめ	油			
5	金	☺	むぎごはん						精白米	麦			631 23.9 23	大仁北小なし					
			なっとう(タレつき)	大豆	かつお節					砂糖									
			じゃがいものそぼろに	鶏肉			生姜	人参	いんげん		じゃが芋	砂糖			片栗粉	油			
			やさいのみそじる	みそ			キャベツ	小松菜	玉ねぎ										
			オレンジ				オレンジ												
8	月	☺	むぎごはん						精白米	麦			629 20.6 27						
			ポークカレー	豚肉	ヨーグルト	チーズ	にんにく	生姜	セロリ	玉ねぎ	人参	じゃが芋			カレーフレーク	油			
			ほうれんそうのソテー	ベーコン			ほうれん草	人参	キャベツ	コーン					油				
			りんご				りんご												
9	火	☺	こくとうパン		脱脂粉乳				小麦粉	砂糖	ショートニング		646 24.7 36	大仁中なし					
			おこめのササミカツ	鶏肉						じゃが芋	砂糖	精白米			油				
			ごぼうサラダ				ごぼう	キャベツ	人参	コーン		ごま			ごま油	卵	不使用	マヨネーズ	
			ミネストローネ	ベーコン			人参	玉ねぎ	セロリ	トマト		マカロニ			砂糖	油			
			アーモンドフィッシュ	イワシ							砂糖	アーモンド			ごま				
10	水		きゅうしょくなし																
11	木	☺	むぎごはん						精白米	麦			582 25.3 26	田京幼なし					
			マーボー豆腐	豚肉	豆腐	みそ	にんにく	生姜	玉ねぎ	干し椎茸	人参	葉ねぎ			砂糖	片栗粉	油	ごま油	
			はるさめサラダ				キャベツ	人参	きゅうり		春雨	砂糖			ごま油				
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト		バナナ	桃	みかん	パイナップル		砂糖							
12	金	☺	さつまいもごはん						精白米	麦	さつまいも		617 21.8 33	大仁小3年なし					
			サバみりんしょうゆやき	サバ															
			やさいのおひたし				キャベツ	人参	小松菜			砂糖							
			だいこんのみそじる	油揚げ	みそ	わかめ	大根	ねぎ				こまち麴							
オレンジゼリー				オレンジ	みかん				砂糖										
15	月	☺	せきはん	あずき					精白米	もち米	ごま		633 24.7 28	七五三献立					
			ぶたのしょうがに	豚肉			生姜	にんにく	玉ねぎ	つきごん	人参	砂糖			片栗粉	油			
			そくせきづけ			塩昆布	キャベツ	きゅうり	人参						ごま油				
			とうふのすましじる	豆腐			えのき	小松菜	ねぎ			手まり麴							
			ヨーグルトふうクレープ	豆乳							砂糖	米粉			水	あめ	油		



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
16	火	☺	かくがたしょくパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	677 26.3 32	市内統一 献立 (ふるさと 給食の日) 
			いちごジャム			いちご		砂糖 水あめ			
			とりのわさびレモンソース	鶏肉		茎わかさび レモン 葉ねぎ		小麦粉 砂糖	油		
			さつまいもチップス					さつまいも	油		
			きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 エリンギ えのき チンゲン菜		コーンスターチ	バター 油		
			しずおかおちゃプリン		牛乳	抹茶		水あめ 砂糖			
17	水	☺	キムチチャーハン	焼き豚		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 白菜キムチ		精白米 麦	油 ごま油	583 22.8 25	
			てづくりしゅうまい	豚肉		干し椎茸 玉ねぎ 生姜 コーン		小麦粉 片栗粉	ごま油		
			ちゅうかあえ			もやし 小松菜 キャベツ		砂糖	ごま油 ごま		
			はるさめスープ			チンゲン菜 えのき 人参		春雨			
			みかんゼリー			みかん		水あめ 砂糖			
18	木	☺	むぎごはん					精白米 麦		633 25.7 31	
			サケのたつたあげ	サケ				片栗粉	油		
			はくさいのにびたし	油揚げ		白菜 小松菜 人参		砂糖			
			とんじる	豚肉 みそ		ごぼう 天根 人参 こんにゃく ねぎ		里芋			
19	金	☺	むぎごはん					精白米 麦		579 20.0 29	のぞみ幼 なし
			ひらつくね	鶏肉 かつお節		キャベツ 生姜 にんにく		片栗粉 砂糖	豚脂		
			やさしいため	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン			油		
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ 小松菜 ねぎ					
			かたぬきチーズ		チーズ						
22	月	☺	むぎごはん					精白米 麦		645 23.1 33	
			とりのからあげ	鶏肉		にんにく 生姜		小麦粉 片栗粉	油		
			ひじきのにももの	油揚げ	ひじき	人参 いんげん		砂糖	油		
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	かぼちゃ しめじ					
23	火		きんろうかんしゃのひ								
24	水	☺	なめし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉		精白米 麦 砂糖		620 25.1 29	
			サワラのもみじやき	サワラ		人参			卵不使用マヨネーズ		
			おかかチーズあえ	かつお節	チーズ	小松菜 白菜 人参					
			さといものみそしる	油揚げ みそ		しめじ 葉ねぎ		里芋			
			すりおろしりんご			りんご		砂糖			
25	木	☺	せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	613 26.0 33	田京幼なし
			ｽｯﾌﾟ-ｼﾞｮ-ｯﾀﾞ のく	豚肉 大豆		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参		砂糖 片栗粉	油		
			ポテトサラダ	ツナ		人参 きゅうり		じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ		
			キャベツスープ	鶏肉		キャベツ しめじ 玉ねぎ 小松菜					
			バナナ			バナナ					
26	金	☺	むぎごはん					精白米 麦		695 28.7 25	
			ホイコウロウ	豚肉 みそ		生姜 にんにく ピーマン 人参 キャベツ ねぎ		砂糖 片栗粉	油		
			ナッツごぼう			ごぼう		砂糖 小麦粉	アーモンド ごま 油		
			ワンタンスープ	鶏肉		もやし 人参 なら		ワンタンの皮			
			ヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖			
29	月	☺	ひらうどん					小麦粉		661 21.7 31	
			カレーうどんしる	鶏肉		玉ねぎ 人参 ねぎ		カレーフレーク 砂糖 片栗粉			
			ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー キャベツ 人参		砂糖	ごま		
			キャラメルポテト					さつまいも 砂糖	バター 油		
30	火	☺	こめこパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 米粉		628 24.5 33	大仁小なし
			かぼちゃグラタン	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ		小麦粉	油 バター		
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖	油		
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ		マカロニ			
			ベビーパイン			パイナップル		砂糖			

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。