



令和6年度11月予定献立表



日にち (曜日)	こんだてめい		牛乳 たんぱく質 脂質	おもなほたらきとざいりょう		
	主食・ふりかけ等	おかず		エネルギー たんぱく質 脂質 (赤色) おもに血や肉になるもの	(黄色) おもに熱や力になるもの	(緑色) おもに体の調子を整えるもの
1 金	とりにきのこのピラフ 	イカのチーズいりふわふわあげ アーモンドいりカレーポテトサラダ キャベツとレンスマめのスープ	609 kcal 26.1 g 2.2 g	とりにく ぎゅうにゅう イカ ごやチース ウィナー レンスマめ	あぶら バター こめ おぎ こおぎこ かたくりこ さんおんとう じゃがいも アーモンド	コーン たまねぎ しめじ エリンギ パセリ にんじん フロコリコ キャベツ こまつな
4 月	ふりかえきゅうじつ 振替休日					
5 火	きっかごはん <small>【きせつのこんだて】 「さんかのひにちなみ、菊(きく)のこんだてをつくります。」</small>	マスのもみじやき こまつなごまあえ とうふともずくのかきたまじる きっかみかん	577 kcal 27.8 g 2.0 g	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう マス とうふ もずく たまご	こめ おぎ さんおんとう マヨネース ねりごま ごま	きくのはな にんじん キャベツ もやし こまつな しいたけ だいこん はくさい ねぎ みかん
6 水	千金カレーライス てづくりふくじんづけ	キャベツのオニオンドレサラダ りんごかんでんポンチ	615 kcal 22.3 g 2.1 g	レンスマめ とうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ツナ かんてん	こめ おぎ あぶら じゃがいも さとう こおぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト缶 グリンピース きりほしだいこん れんこん キャベツ こまつな きゅうり レモン りんご みかん缶
7 木	ごはん ナッツごぼう(アーモンド)	フリのてりやき きりほしだいこんあえ あんかけじり	596 kcal 25.9 g 2.4 g	ぎゅうにゅう フリ ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こめ おぎ こおぎこ あぶら アーモンド さんおんとう さとう かたくりこ ごまあぶら こんにゃく	ごぼう しょうが もやし にんじん こまつな きりほしだいこん だいこん はくさい
8 金	てづくりさつまいもパン <small>【てづくりパン】 「さつまいもをふして 「さつまいもあん」をつくり、 パンでつつんでいます。」</small>	サーモンのクリームスープ キャベツとコーンのサラダ バナナ	624 kcal 22.7 g 1.7 g	しろいんげんまめ なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン サケ とうにゅう	きょうりきこ さとう あぶら さつまいも バター ごま マカロニ こおぎこ	たまねぎ にんじん しめじ コーン はくさい こまつな キャベツ きゅうり バナナ
11 月	ごはん	だいずコロケ キャベツとこまつなのからしあえ きのこのみぞしる	612 kcal 22.1 g 2.0 g	ぎゅうにゅう だいず とりにく おから ひじき あぶらあげ みぞ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さんおんとう こおぎこ パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな しめじ えのきたけ しいたけ しいたけ だいこん はくさい はねぎ
12 火	パエリア <small>【せかいのりょうり】 スペインのりょうりです。 にんにくとオリーブオイルをつかう ことがおおく、うまのさが ほうばることとくちょうです。」</small>	エンサラティア・ルサ ソバ・テ・アホ	609 kcal 25.7 g 2.6 g	とりにく ウィナー イカ えび ぎゅうにゅう ツナ ベーコン レンスマめ たまご	こめ あぶら じゃがいも さとう マヨネース パン	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パフリカ グリンピース きゅうり こまつな コーン キャベツ オレンジ
13 水	だいずいりサケとほろどん	じゃがいもとひじきのいためもの わかめとたまねぎのみぞしる みかん	580 kcal 26.5 g 2.7 g	サケ だいず あおのり たまご ぎゅうにゅう ちくわひじき とうふ みぞ わかめ	こめ おぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	にんじん もやし たまねぎ コーン にんにく だいこん えのきたけ みかん
14 木	ちりめんごはん	あつあげのにくみぞでんかく もやしとこまつなのこんぶあえ おろしじり	574 kcal 26.3 g 2.5 g	ちりめんじゃこ ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みぞ こんぶ ちくわ	こめ おぎ ごま さんおんとう さとう あぶら かたくりこ こんにゃく あられ	しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな しめじ ねぎ だいこん
15 金	アコーディオンサンド <small>【おんがくかい】 15・16はおんがくかいですね。 おんがくにちなんで、アコーディオン にみたてたサンドをつくります。」</small>	オリヴィエサラダ やさしいんげんまめのスープ	561 kcal 23.7 g 2.7 g	とりにく だいず チース ツナ ぎゅうにゅう たまご ハム ベーコン しろいんげんまめ レンスマめ	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネース さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり セロリ だいこん トマト缶 こまつな
16 土	スパゲッティベスカトーレ	ポテトとこまつなのサラダ にしよくかんてん	560 kcal 22.2 g 2.0 g	ベーコン イカ あさり ツナ ごやチース ぎゅうにゅう かんてん カルピス	スパゲッティ オリーブオイル あぶら バター じゃがいも さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト缶 ビーマン コーン こまつな キャベツ オレンジジュース バイン缶 みかん缶
18 月	ごはん	レバーのみぞだれ かいどうのカミカミあえ しいたけとたまあげのすましじり かき	567 kcal 24.4 g 2.0 g	ぎゅうにゅう ぶたレバー みぞ くきわかめ かまぼこ とりにく なまあげ さつまいも	こめ おぎ かたくりこ あぶら さんおんとう ごま ごまあぶら さとう さつまいも	しょうが にんじん キャベツ コーン きゅうり しいたけ だいこん ねぎ こまつな かき
19 火	ごはん こまつなふりかけ <small>こまつないっせいきゅうしよく</small>	こまつなのたまごやき ハリハリゆでやさしい こまつなのとんじる	588 kcal 26.4 g 2.3 g	とりにく だいず ぎゅうにゅう とうふ ひじき たまご ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ	こめ おぎ ごまあぶら ごま あぶら さんおんとう さとう さといも こんにゃく	しょうが こまつな たまねぎ きりほしだいこん キャベツ にんじん コーン しいたけ ごぼう だいこん ねぎ
20 水	かじょうどうふどん	こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	646 kcal 25.4 g 2.3 g	ぶたにく なまあげ みぞ ぎゅうにゅう とりにく たまご とうにゅう	こめ おぎ あぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも はちみつ ごま	しょうが しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ チンゲンサイ だいこん えのきたけ こまつな
21 木	てづくりくろごまココアパン	かぶとポークのフラウンシチュー こまつなサラダ オレンジ	665 kcal 24.4 g 2.2 g	ぎゅうにゅう ぶたにく レンスマめ しろいんげんまめ とうにゅう ごやチース ツナ	きょうりきこ さとう あぶら ごま グラニューとう バター じゃがいも マカロニ こおぎこ	たまねぎ セロリ にんじん エリンギ かぶ こまつな キャベツ コーン オレンジ
22 金	ごはん てっかみぞ <small>11月24日は「わしよくのひ」</small>	わかさぎのからあげ さつまいものごもくきんびら とうふすいとんじる	593 kcal 23.0 g 2.3 g	だいず みぞ ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく さつまいも とりにく とうふ わかめ	こめ おぎ あぶら さんおんとう みずあめ ごま かたくりこ こんにゃく さつまいも こおぎこ	ごぼう しょうが にんにく にんじん れんこん さやいんげん だいこん はくさい ねぎ
25 月	じゃこチャーハン	はるまき もやしとわかめのちゅうかサラダ はるさめスープ	607 kcal 23.1 g 2.9 g	ベーコン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき くきわかめ とりにく とうふ	こめ おぎ あぶら ごまあぶら さとう はるさめ かたくりこ はるまきのかわ ごま	しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ もやし きゅうり こまつな はくさい
26 火	ごはん のりじゃこふりかけ	とりにくのこうみやき こまつなやさしいため わかめとじゃがいものみぞしる りんご	579 kcal 26.5 g 2.3 g	かつおぶし ちりめんじゃこ のり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みぞ わかめ	こめ おぎ さんおんとう ごま パンこ あぶら ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし キャベツ にんじん きくらげ こまつな だいこん たまねぎ えのきたけ りんご
27 水	千里ピーンチチースドッグ	グラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ バナナ	569 kcal 26.1 g 2.6 g	ぶたにく しろいんげんまめ チース ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンスマめ あさり とうにゅう なまクリーム ツナ	はいがパン あぶら こおぎこ じゃがいも コーンスターチ バター さんおんとう なまクリーム ツナ	にんにく たまねぎ ビーマン セロリ にんじん パセリ キャベツ きゅうり こまつな レモン バナナ
28 木	にくうどん	はだはだのなんばんづけ はくさいのあえもの くろざとうもち	594 kcal 27.4 g 2.3 g	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう はだはだ ツナ あおだいず きざご	あぶら かたくりこ うどん さんおんとう ごま くらざとう くずこ	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい きゅうり こまつな
29 金	ごはん	サバのみぞに こまつなとはくさいのごまおかかあえ わかめのかきたまじる みかん	584 kcal 26.4 g 2.3 g	ぎゅうにゅう サバ みぞ かつおぶし とうふ たまご わかめ	こめ おぎ さんおんとう ごま じゃがいも かたくりこ	しょうが はくさい にんじん もやし こまつな えのきたけ たまねぎ だいこん みかん

「今月の給食目標」
作ってくれた人に感謝して食べましょう。

*献立は食材の都合等により変更することがありますのでご了承ください。

