



# 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
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 ごちんす ウィンナー レンスマめ	あぶら バター こめむぎ こむぎこ かたくりこ さんおんどう 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ccoli 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	こめむぎ さんおんどう マヨネーズ 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	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト ほうろく グリンピース きりぼしだいこん 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 ほうろく
7 木	ごはん ナッツごぼろ（アーモンド）	フリのてりやき きりぼしだいこんあえ 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	こめむぎ こむぎこ あぶら アーモンド さんおんどう 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 きりぼしだいこん 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 こむぎこ	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	こめむぎ じゃがいも あぶら さんおんどう こむぎこ 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。 にんにくをオリーブオイルをつかう ことがおおく、うまのさが ほうりなことがよくちやうです。</small>	エンサラティア・ルサ ソバ・テ・アホ オレンジ	609 kcal 25.7 g 2.6 g	とりにく ウィンナー 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 マヨネーズ 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	こめむぎ 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	こめむぎ ごま さんおんどう 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 チーズ 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 マヨネーズ 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 ほうろく 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 ごちんす 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 ほうろく 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 ほうろく みかん ほうろく
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	こめむぎ かたくりこ あぶら さんおんどう 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り】</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	こめむぎ ごまあぶら ごま あぶら さんおんどう さとう さといも こんにゃく	しょうが こまつな たまねぎ きりぼしだいこん 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	こめむぎ あぶら さんおんどう 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 ごちんす 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 こむぎこ	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 てっかみそ <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	こめむぎ あぶら さんおんどう みずあめ ごま かたくりこ こんにゃく さつまいも こむぎこ	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	こめむぎ 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	こめむぎ さんおんどう 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	千里ピーンズチースドッグ	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 チーズ 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 こむぎこ じゃがいも コーンスターチ バター さんおんどう 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 きざめ	あぶら かたくりこ うどん さんおんどう 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	こめむぎ さんおんどう 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。

