



# 11月予定献立表



日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	
1	木	栗ごはん・牛乳 魚の西京焼き じゃがいものきんぴら えのきと豆腐のスープ・くだもの	牛乳・さわら・くきわかめ 豚肉・豆腐・みそ	米・もち米・くり・油 じゃがいも・さとう ごま・でんぷん	にんじん・さやいんげん 玉ねぎ・えのき・小松菜 りんご	エネルギー 605kcal たんぱく質 25.5g 脂質 15.2g 食塩相当量 3.5g
2	金	コーンピラフ・牛乳 ビーンズサラダ 春雨スープ くだもの	牛乳・鶏ひき肉・大豆 ハム・ひよこ豆 ベーコン	米・麦・油・バター さとう・じゃがいも・春雨	玉ねぎ・マッシュルーム コーン・グリーンピース・たけのこ きゅうり・キャベツ・柿 にんじん・ほうれんそう	エネルギー 600kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.7g
5	月	中華風炊き込みごはん・牛乳 中華和え エビ団子スープ くだもの	牛乳・豚肉・干しエビ 鶏ひき肉・えび	米・麦・油・春雨 パン粉・でんぷん さとう	椎茸・にんじん・たけのこ コーン・小松菜・キャベツ きゅうり・切干大根 しょうが・玉ねぎ・りんご	エネルギー 605kcal たんぱく質 23.4g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.4g
6	火	ごはん・牛乳 カルちゃんふりかけ インド風煮 ひよこ豆のスープ	牛乳・ちりめんじゃこ 桜えび・豚肉・ベーコン ひよこ豆・わかめ	米・麦・ごま・油・さとう じゃがいも・でんぷん	椎茸・たけのこ・玉ねぎ にんじん・しょうが キャベツ・グリーンピース・セロリ パセリ	エネルギー 637kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.1g 食塩相当量 2.4g
7	水	ガーリックトースト・牛乳 クリームシチュー 海藻とツナのサラダ くだもの	牛乳・鶏肉・いんげん豆 えび・わかめ・ツナ 赤とさか・生クリーム	パン・マーガリン・油 さとう・じゃがいも 小麦粉・ごま	にんにく・にんじん 玉ねぎ・コーン・キャベツ グリーンピース・きゅうり みかん	<b>5年4組の6班が 考えた献立</b>
8	木	えびピラフ・牛乳 ごぼうチップサラダ わかめとたまごのスープ くだもの	牛乳・えび・豚肉 たまご・豆腐・わかめ	米・麦・油・バター マヨネーズ・ごま でんぷん	にんじん・マッシュルーム グリーンピース・きゅうり ごぼう・コーン・もやし キャベツ・りんご	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.3g 食塩相当量 2.2g
9	金	ごはん・牛乳・じゃこふりかけ 変わりたまご焼き 和風サラダ えのきと豆腐のスープ	牛乳・ちりめんじゃこ あおのり・鶏ひき肉 チーズ・たまご・わかめ しらす・豚肉・豆腐	米・麦・油・ごま でんぷん	にんじん・玉ねぎ・にら 椎茸・キャベツ・もやし 小松菜	エネルギー 627kcal たんぱく質 28.5g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.6g
12	月	ごはん・牛乳 レバーのマリアナソース カリカリじゃこサラダ むらくも汁	牛乳・鶏肉・たまご レバー	米・麦・油・でんぷん さとう・じゃがいも	しょうが・玉ねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり もやし・ねぎ・椎茸	エネルギー 639kcal たんぱく質 26.8g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.7g
13	火	きのこごはん・牛乳 魚の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁・くだもの	牛乳・鶏ひき肉・鮭 油揚げ・豆腐・みそ わかめ	米・麦・油・さとう じゃがいも・ごま	にんじん・椎茸・しめじ まいたけ・ごぼう・大根 ねぎ・みかん	<b>5年2組の2班が 考えた献立</b>
14	水	小松菜ごはん・牛乳 鶏肉の照り焼き・こんにやくの煮物 おひたし・ウインナーソテー ミニトマト・くだもの	牛乳・たまご・鶏ひき肉 鶏肉・しらす・ウインナー	米・麦・油・さとう	小松菜・しょうが・もやし ほうれんそう・にんじん えのき・トマト・みかん	エネルギー 625kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.4g 食塩相当量 3.2g
15	木	ペペロンチーノ・牛乳 ごまドレサラダ たまごスープ 焼きりんご	牛乳・ベーコン・うずら豆 鶏肉・たまご	スパゲティ・油・さとう じゃがいも・ごま でんぷん	にんにく・にんじん 玉ねぎ・パセリ・キャベツ きゅうり・コーン・りんご	エネルギー 675kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.5g 食塩相当量 3.2g
16	金	アーモンドトースト・牛乳 えびと豆腐のうま煮 春雨サラダ くだもの	牛乳・豚肉・えび 豆腐・ハム ちりめんじゃこ	パン・マーガリン・油 アーモンド・春雨・さとう でんぷん	しょうが・椎茸・にんじん たけのこ・ねぎ・小松菜 きゅうり・キャベツ・コーン もやし・柿	エネルギー 622kcal たんぱく質 29.3g 脂質 26.3g 食塩相当量 3.2g
19	月	ごはん・牛乳・のりのつくだ煮 魚のさざれ焼き しらすのさっぱり煮 あんかけ汁	牛乳・のり・ひじき 鮭・わかめ・しらす 鶏肉・ちくわ・油揚げ	米・麦・さとう・水あめ マヨネーズ・パン粉 でんぷん・あられふ	キャベツ・もやし・にんじん ねぎ・ほうれんそう	エネルギー 672kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.8g 食塩相当量 3.6g
20	火	親子丼・牛乳 じゃことわかめの酢の物 小松菜のみそ汁 くだもの	牛乳・鶏肉・たまご わかめ・ちりめんじゃこ みそ・大豆・豆腐	米・麦・油・さとう じゃがいも	椎茸・にんじん・玉ねぎ みつば・もやし・きゅうり ねぎ・小松菜・レモン	<b>5年4組の2班が 考えた献立</b>
21	水	シュガートースト・牛乳 鶏肉といかのトマトシチュー わかめ入りサラダ くだもの	牛乳・鶏肉・いんげん豆 いか・わかめ・しらす	パン・油・さとう・小麦粉 マーガリン・ごま じゃがいも	セロリ・にんじん・玉ねぎ グリーンピース・きゅうり キャベツ・もやし・みかん	<b>5年2組の5班が 考えた献立</b>
22	木	ごはん・牛乳 さんまのかば焼き きゅうりの浅漬け きのこのピリ辛あえ・里芋のみそ汁	牛乳・さんま・油揚げ みそ・豆腐	米・麦・油・さとう でんぷん・小麦粉 里芋	きゅうり・しょうが 小松菜・きゅうり・もやし しめじ・ブナピー・えのき 大根	エネルギー 625kcal たんぱく質 26.8g 脂質 21.0g 食塩相当量 3.2g
26	月	ごはん・牛乳 魚の照り焼き 小松菜のおひたし 豚汁・みかん	牛乳・ぶり・しらす 豚肉・油揚げ・みそ 豆腐	米・麦・じゃがいも さとう・でんぷん・油	しょうが・小松菜・ねぎ にんじん・キャベツ 大根・ほうれんそう みかん	<b>5年2組の6班が 考えた献立</b>
27	火	みそラーメン・牛乳 じゃがいものチーズ焼き すりおろしりんご寒天 または ミルクコーヒーゼリー	牛乳・みそ・豚ひき肉 チーズ・寒天	蒸し中華めん・油 ごま・じゃがいも・ラード さとう	にんにく・しょうが もやし・たけのこ・ねぎ コーン・にら・玉ねぎ りんご	エネルギー 605kcal ミルクコーヒー 609kcal
28	水	えどちゃんあんかけ丼・牛乳 小松菜とひじきのナムル 青菜のスープ くだもの	牛乳・豚肉・えび ひじき・鶏肉	米・麦・油・さとう でんぷん・ごま	もやし・しょうが・にんにく たけのこ・玉ねぎ・ねぎ 白菜・小松菜・にんじん コーン・柿	<b>区内一斉 小松菜 給食</b>
29	木	ませごはん・牛乳 肉じゃが いかとわかめのあえもの くだもの	牛乳・鶏肉・油揚げ 豚肉・いか・わかめ	米・麦・ごま・油 さとう・じゃがいも 車ふ	椎茸・にんじん・しめじ 玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・もやし・りんご	<b>5年2組の4班が 考えた献立</b>
30	金	フィッシュバーガー・牛乳 みそドレサラダ コーンスープ くだもの	牛乳・メルルーサ たまご・みそ・鶏肉	パン・小麦粉・パン粉 ごま・じゃがいも でんぷん・油	キャベツ・きゅうり・コーン 玉ねぎ・パセリ・みかん	<b>5年4組の4班が 考えた献立</b>

\* 都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

\* 5年生が家庭科の時間に給食の献立をたてる勉強をしました。今月は、5年2組の2班・4班・5班・6班と5年4組の2班・4班・6班の人たちがたてた献立が入っています。

