



| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | おもなざいりょう | | | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g) |
|----|----|--|----|---|---|---|---|
| | | | | 〈あか〉 血や肉になる | 〈きいろ〉 働く力になる | 〈みどり〉 体の調子を整える | |
| 1 | 金 | 麦ごはん・大豆とカタクチワシのかりかり揚げ 鰯の生姜焼き・小松菜と白菜のごまマヨ和え けんちん汁 | ○ | 大豆 煮干し さわら 油揚げ 豆腐 牛乳 | 米 麦 でん粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま こんにやく | 生姜 白菜 人参 もやし 小松菜 えのき ごぼう 大根 大根の葉 | 596 28.3 2.2 |
| 4 | 月 | 振替休日 | | | | | |
| 5 | 火 | ハムとコーンのピラフ レバーのガーリック揚げ 白いんげん豆のスープ・バナナ | ○ | ロースハム 豚レバー ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 | マーガリン 米 麦 油 でん粉 じゃが芋 | 人参 玉葱 マッシュルーム ホールコーン グリンピース 生姜 にんにく セロリー キャベツ バナナ | 602 24.0 2.5 |
| 6 | 水 | ココア揚げパン・キャベツとツナの中巻サラダ 肉団子ビーフンスープ・りんご | ○ | ツナ 豚肉 牛乳 | コッペパン 油 砂糖 グラニュー糖 ごま油 ごま じゃが芋 ビーフン でん粉 | 人参 キャベツ もやし 玉葱 白菜 干椎茸 生姜 小松菜 りんご | 584 22.4 2.8 |
| 7 | 木 | ハヤシライス・もやしとコーンのサラダ 寒天ポンチ | ○ | 豚肉 大豆 ポンレ スハム わかめ 寒天 牛乳 | 米 麦 油 じゃが芋 マーガリン 小麦粉 砂糖 | にんにく 生姜 セロリー 玉葱 人参 マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし ホールコーン ぶどうストレートジュース バレンタイン ストレートジュース りんご(缶詰) 黄桃缶 バイン缶 | 630 21.8 2.0 |
| 8 | 金 | ひじきごはん・ししゃものごま揚げ ♥ゆで芋・♥豚汁・柿 | ○ | 鶏肉 ひじき 油揚げ ししゃも 豚肉 焼き竹輪(卵無) みそ 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉 じゃが芋 ごま油 こんにやく | 人参 グリンピース ごぼう 玉葱 大根 小松菜 柿 | 592 25.3 2.0 |
| 11 | 月 | 大豆入りミートソーススパゲッティ コンソメスープ ♥さつま芋とりんごの天板ケーキ | ○ | 豚肉 大豆 ベーコン 卵 豆乳 牛乳 | スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 マーガリン さつま芋 | にんにく 人参 玉葱 キャベツ えのき りんご(缶詰) | 608 22.0 2.5 |
| 12 | 火 | ごはん・♥コロケ キャベツと小松菜のからし和え きのこの味噌汁 | ○ | 豚肉 おから 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 | 米 麦 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 パン粉 | 人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 しめじ えのき しいたけ ましたけ 大根 白菜 葉ねぎ | 605 20.9 2.0 |
| 13 | 水 | <舞土料理・鳥取県> ごま塩ごはん・焼き鰯の煮付け ひじきの和え物・じゃぶ | ○ | 鶏肉 ひじき 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 | 米 麦 ごま 砂糖 油 こんにやく | 玉葱 人参 生姜 キャベツ もやし 大根 干椎茸 | 578 26.9 1.7 |
| 14 | 木 | 鶏ときのこのピラフ いかのチーズ入りふわふわ揚げ アーモンド入りカレーポテトサラダ キャベツとレンズ豆のスープ | ○ | 鶏肉 イカ 粉チーズ 卵 ウィンナー レンズまめ 牛乳 | 油 マーガリン 米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 アーモンド | ホールコーン 玉葱 しめじ エリンギ パセリ 人参 ブロッコリー キャベツ 小松菜 | 591 25.2 2.2 |
| 15 | 金 | 家常豆腐丼・小松菜と卵の中華スープ さつま芋のごま団子 | ○ | 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 豆乳 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつま芋 はちみつ ごま | 生姜 干椎茸 だけのご 人参 玉葱 キャベツ ねぎ チンゲンサイ 大根 えのき 小松菜 | 643 25.2 2.2 |
| 18 | 月 | <小松菜一斉給食> 小松菜ごはん・小松菜入りさつま揚げ 小松菜と油揚げの和え物・えのきとじゃが芋の味噌汁 | ○ | 塩昆布 卵 しらす 干し たらすり身 ひじき 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 じゃが芋 | 小松菜 ごぼう 人参 キャベツ もやし 玉葱 えのき | 572 26.6 2.1 |
| 19 | 火 | 鶏肉と油揚げの混ぜごはん・マスのみみじ焼き 小松菜のごま和え・豆腐ともずくのかきたま汁 菊花みかん | ○ | 鶏肉 油揚げ マス 豆腐 もずく 卵 牛乳 | 米 麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま | 人参 キャベツ もやし 小松菜 干椎茸 大根 白菜 ねぎ みかん | 570 27.6 2.0 |
| 20 | 水 | 親子丼・かばちと大豆の甘辛和え 大根と人参の味噌汁 | ○ | 鶏肉 卵 大豆 みそ 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま じゃが芋 | 玉葱 グリンピース 西洋かぼちゃ れんこん 人参 もやし 大根 えのき | 633 25.8 2.5 |
| 21 | 木 | ごまハニートースト・ジャーマンポテト キャベツともやしのサラダ・白菜の豆乳クリーム煮 | ○ | ウィンナー 豚肉 白いんげん豆 豆乳 調理用牛乳 牛乳 | 無塩食パン はちみつ ごま マーガリン 砂糖 オリーブ油 じゃが芋 油 でん粉 | にんにく 玉葱 小松菜 キャベツ もやし きゅうり 人参 しめじ 白菜 | 597 23.7 1.6 |
| 22 | 金 | <だして味わう和食の日> ごはん・鉄火みそ・わかさぎのから揚げ さつま芋の五目きんぴら・豆腐すいとん汁 | ○ | 大豆 みそ わかさぎ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 水 あめ ごま でん粉 こんにやく さつま芋 小麦粉 | ごぼう 生姜 にんにく 人参 れんこん 大根 白菜 ねぎ | 602 23.1 2.3 |
| 25 | 月 | ましたけの炊き込みごはん・豆腐とえびのまるめ焼き ツナともやしのごま入り和え物 ごぼうとさと芋の味噌汁 | ○ | 鶏肉 油揚げ 豆腐 エビ ひじき 卵 ツナ 豆腐 みそ 牛乳 | 米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油 さと芋 | ましたけ 人参 生姜 グリンピース 玉葱 小松菜 もやし 大根 ごぼう | 608 28.4 2.5 |
| 26 | 火 | カレーうどん・竹輪の磯部揚げ 大根の塩昆布和え・フルーツ入り牛乳かん | ○ | 豚肉 油揚げ なんと(卵無) 焼き竹輪(卵無) あおのり 塩昆布 寒天 調理用牛乳 牛乳 | 油 じゃが芋 砂糖 でん粉 うどん 小麦粉 ごま油 ごま | 生姜 にんにく 人参 玉葱 えのき 大根 白菜 レモン バイン缶 黄桃缶 | 576 22.0 1.8 |
| 27 | 水 | ごはん・のりじゃこふりかけ 鶏肉の香味焼き・小松菜野菜炒め わかめとじゃが芋の味噌汁・りんご | ○ | おおか じゃこ さぎのり 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ わかめ 牛乳 | 米 麦 砂糖 ごま パン粉 油 ごま油 じゃが芋 | 生姜 にんにく ねぎ もやし キャベツ 人参 小松菜 大根 玉葱 えのき りんご | 576 26.0 2.3 |
| 28 | 木 | チリビーンズチーズドッグ・クラムチャウダー にんじんとツナのレモンドレッシングサラダ・バナナ | ○ | 豚肉 白いんげん豆 ピザチーズ ベーコン レンズまめ あさり 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ 牛乳 | 胚芽パン 油 小麦粉 じゃが芋 米粉 バター 砂糖 | にんにく 玉葱 ビーマン セロリー 人参 パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 レモン バナナ | 566 25.7 2.5 |
| 29 | 金 | ごはん・鰯の味噌煮 小松菜と白菜のごまおかつ和え わかめのかきたま汁・みかん | ○ | 鶏肉 みそ おかつ 豆腐 卵 わかめ 牛乳 | 米 麦 砂糖 ごま じゃが芋 でん粉 | 生姜 白菜 人参 もやし 小松菜 えのき 玉葱 大根 みかん | 581 26.2 2.3 |

*献立は材料の都合で変わることがあります。
*病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。
*エネルギーとたんぱく質は中学年を表しています。

<11月の給食目標>
感謝の気持ちをもって食べよう