



11月給食よていこんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
1金	さけのバターしょうゆごはん	○	わかさぎのごまあげ にくじゃが なめこじる	サケ 飲用牛乳 わかさぎ 豚肉 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 粒麦 バター サラダ油 小麦粉 白ごま 黒ごま じゃがいも つきこんにやく さとう	こねぎ にんじん 玉葱 さやいんげん なめこ ねぎ
5火	ホイコーローどん	○	もやしちゅうかあえ じゃがいもとはるさめのスープ みかん	豚肉 赤みそ 生揚げ 飲用牛乳	精白米 玄米 サラダ油 さとう ごま油 白ごま じゃがいも 緑豆はるさめ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ キャベツ ピーマン もやし きゅうり こまつな えのきたけ みかん
6水	キーマカレー	○	キャベツのフレンチサラダ ピーチかんてんポンチ	豚肉 大豆 粉チーズ 飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 サラダ油 小麦粉 じゃがいも アーモンド さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリー トマト缶詰 りんご キャベツ きゅうり こまつな パセリ レモン ももジュース パイン缶 みかん缶 白桃缶 黄桃缶
7木	シュガートースト	○	アーモンドサラダ チリコンカン りんご	飲用牛乳 まぐろ缶詰 豚肉 大豆 レンズまめ	無塩食パン マーガリン グラニュー糖 さとう サラダ油 アーモンド	にんじん キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 トマト缶詰 マッシュルーム ピーマン トマトジュース パセリりんご
8金	とうふのあんかけどん	○	わかめスープ タピオカフルーツ	豚肉 木綿豆腐 飲用牛乳 わかめ 牛乳・調理用 生クリーム	精白米 粒麦 サラダ油 でん粉 じゃがいも 白ごま さとう タピオカパール	にんじん 玉葱 もやし 干し椎茸 キャベツ こまつな しょうが にんにく ココナッツミルク パイン缶 みかん缶 黄桃缶
11月	むぎごはん	○	ごもくたまごやき じゃがいもつきこんにやくのきんぴら なまあげのみそしる	飲用牛乳 鶏肉 木綿豆腐 卵 豚肉 粉寒天 生揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 サラダ油 さとう ごま油 つきこんにやく じゃがいも 白ごま	玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな さやいんげん ねぎ
12火	てづくりフォカッチャ	○	ちくわのサラダ さけのクリームに	飲用牛乳 焼き竹輪 粉寒天 レンズまめ 牛乳・調理用 豆乳 脱脂粉乳 サケ 生クリーム	強力粉 さとう サラダ油 オリーブ油 ごま油 さとう 白ごま コーンスターチ	こまつな キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱
13水	のぎわなチャーハン	○	じゃがいもとわかめスープ フルーツポンチ	豚肉 卵 飲用牛乳 わかめ	精白米 粒麦 ごま油 じゃがいも サラダ油 さとう	にんじん のぎわな ねぎ しょうが にんにく 玉葱 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご レモン
14木	ジャージャーめん	○	とうふのちゅうかスープ サーターアンドギー	豚肉 赤みそ 飲用牛乳 絹ごし豆腐 わかめ 卵 牛乳・調理用 豆乳	蒸し中華めん ごま油 さとう サラダ油 でん粉 白ごま	きゅうり もやし しょうが にんにく 玉葱 にんじん 干し椎茸 ねぎ
15金	こまつなそぼろごはん	○	さばのしおやき こまつなわかめのごますあえ じゃがいものみそしる	鶏肉 飲用牛乳 サバ わかめ まぐろ缶詰 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 さとう 白ねりごま 白ごま じゃがいも	ねぎ こまつな キャベツ 玉葱 にんじん しょうが
18月	こうやごはん	○	ほっけのあおのりあげ くきわかめのきんぴら さつまいもとはくさいのごまみそしる	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐 飲用牛乳 ほっけ あおのり 荳わかめ 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	精白米 粒麦 サラダ油 さとう 米粉 ごま油 じゃがいも 白ごま さつまいも 白すりごま	ごぼう にんじん さやいんげん 玉葱 はくさい
19火	ごまごはん	○	だいずいりてづくりしゅうまい もみじあえ あんかけじる りんご	飲用牛乳 豚肉 大豆 卵	精白米 粒麦 白ごま でん粉 さとう ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	干し椎茸 玉葱 にんじん しょうが キャベツ はくさい こまつな だいこん えのきたけ りんご
20水	てづくり アップルシナモンロールパン	○	キャベツとわかめのサラダ ポークビーンズ	豆乳 飲用牛乳 わかめ 豚肉 大豆	さとう 強力粉 小麦粉 はちみつ サラダ油 白ごま じゃがいも さとう コーンスターチ	りんご にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉葱 パセリ にんにく トマト缶詰 さやいんげん
21木	おせきはん	○	あかうおのてりやき キャベツのおかかあえ こうはくはんべんのすましじる	ささげ 飲用牛乳 あこうだい かつお節 鶏肉 絹ごし豆腐 はんぺん なた	精白米 もち米 黒ごま さとう でん粉	しょうが こまつな にんじん キャベツ えのきたけ ホールコーン ねぎ
25月	ツナピラフ	○	レバーとポテトのマリアナソース とうにゅうやさいスープ みかん	まぐろ缶詰 飲用牛乳 豚レバー 豆乳 ベーコン 粉チーズ	精白米 粒麦 バター サラダ油 でん粉 じゃがいも さとう	にんじん 玉葱 マッシュルーム さやいんげん しょうが 干し椎茸 キャベツ こまつな みかん
26火	とうにゅうフレンチトースト	○	じゃことアーモンドのサラダ タラのトマトシチュー	卵 牛乳・調理用 調製豆乳 飲用牛乳 鶏肉 レンズまめ ちりめんじゃこ たら	無塩食パン さとう じゃがいも アーモンド サラダ油 バター コーンスターチ	キャベツ にんじん きゅうり もやし 玉葱 セロリー トマト缶詰
27水	むぎごはん	○	もやしいりハンバーグ キャベツのごまポンすあえ とうふのみそしる	飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 大豆 卵 おから 豆乳 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 粒麦 サラダ油 さとう 白ごま	玉葱 にんじん もやし こまつな キャベツ レモン だいこん えのきたけ ねぎ
28木	さつまいもごはん	○	きびなごのアーモンドがらめ うらがみそぼろ【ながさきけん】 ぐぞうに【ながさきけん】	飲用牛乳 きびなご 豚肉 さつまいも 鶏肉 かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 さつまいも サラダ油 小麦粉 さとう アーモンド つきこんにやく 白ごま さといも 白玉粉	ごぼう にんじん もやし だいこん はくさい こまつな
29金	こまつなのクリームスパゲティ または ツナのトマトソーススパゲティ	○	はくさいのスープ りんごまたはもものケーキ	ベーコン 豚肉 牛乳・調理用 豆乳 あさり 飲用牛乳 卵 調製豆乳 生クリーム	スパゲッティ サラダ油 コーンスターチ 小麦粉 さとう バター アーモンド	にんにく にんじん 玉葱 えのきたけ こまつな 干し椎茸 はくさい りんご

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

今月の平均 エネルギー565kcal たんぱく質23.7g
セレクト：クリームソース
セレクト：トマトソース エネルギー565kcal たんぱく質23.7g

セレクト給食です

11月29日(金)
の給食は・・・

セレクト給食とは、2種類の給食のメニューから、自分が食
べたいと思う方を選んで事前に予約する給食です。献立の中心
になる「主食」と「デザート」の組合せになっています。



小松菜のクリームスパゲティ & りんごのケーキ のセット
ツナのトマトソーススパゲティ & もものケーキ のセット