

# 11月給食献立予定表

日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	金	ご飯 野菜のうま煮 ニラ玉スープ 果物	米 じゃが芋 砂糖 でんぶん	鶏肉 たまご	人参 玉葱 大根 いんげん ニラ	505	15
2	土						
3	日						
4	月	文化の日振り替え					
5	火	ご飯 豆腐ハンバーグ もやしと小松菜のごまマヨ和え みそ汁	米 油 マヨネーズ ごま ぶ	豆腐 鶏肉 竹輪 わかめ みそ 卵	人参 大根 もやし 小松菜 人参	502	14.8
6	水	(芋ほり) ご飯 カレー はりはり漬け 果物	米 油 じゃが芋	豚肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 ニンニク 切り干し大根	507	14.7
7	木	ご飯 魚のパン粉焼 コールスロー 洋風だんご汁	米 パン粉 小麦粉 マヨネーズ	ほき ヨーグルト ベーコン みそ	キャベツ きゅうり 人参 しめじ 玉葱	518	15.2
8	金	バス遠足					
9	土						
10	日						
11	月	パン かぶのクリーム煮 カミカミサラダ 果物	パンじゃが芋 コーン缶 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 大豆 しらす干し	かぶ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり	578	14.1
12	火	ご飯 焼き魚のあんかけ キャベツとわかめの酢物 みそ汁	米 油 でんぶん	メルルーサ わかめ 油揚げ みそ	キャベツ 人参 白菜 玉葱 椎茸 ねぎ	502	14.1
13	水	ナポリタンスパゲティ かぼちゃのスープ 果物	スパゲティ 油	豚肉 ベーコン チーズ	玉葱 人参 かぼちゃ	502	15.9
14	木	わかめご飯 焼き魚 おひたし 根菜みそ汁	米 小麦粉 バター コーン缶	しらす干し さば竹輪 豚肉 油揚げ みそ	白菜 ほうれん草 人参 大根 ごぼう	510	16.9
15	金						
16	土						
17	日						
18	月	ご飯 きのこカレー ごまサラダ 果物	米 油 じゃが芋 ごま 小麦粉 バター	鶏肉	玉葱 人参 しめじ えのき キャベツ	510	14.3
19	火	パン チーズミートじゃが 甘夏サラダ きのこスープ	パン じゃが芋 油	豚肉 チーズ ベーコン	玉葱 ビーマン キャベツ えのき	501	15.8
20	水	ご飯 魚のごま油焼き 磯和え 五目みそ汁	米 でんぶん ごま ごま油	赤魚 竹輪 のり 厚揚げ	キャベツ かぼちゃ 人参 もやし	483	15.3
21	木	ご飯 やみつきちキチン きゅうりと竹輪のゆかり和え かきたま汁	米 砂糖 マヨネーズ でんぶん 小麦粉	鶏肉 竹輪 卵 かつお節	ニンニク きゅうり もやし ほうれん草	541	15.3
22	金	ご飯 ポークビーンズ 大根サラダ スープ	米 油 じゃが芋	豚肉 ベーコン わかめ ハム	玉葱 人参 大根 水菜 チンゲン菜	504	15.1
23	土	勤労感謝の日					
24	日						
25	月	パン アジフライ ポテトサラダ 卵スープ 一口ゼリー	パン油 じゃが芋 コーン缶 小麦粉	あじ わかめ 卵 ハム	きゅうり チンゲン菜 人参	505	15
26	火	ご飯 豆腐とひき肉のみそ煮 拌三糸 果物	米 油 でんぶん 砂糖 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム たまご	人参 玉葱 葉ねぎ きゅうり	520	14.3
27	水	ご飯 魚の紅葉焼き 金平ごぼう すまし汁	米 油 マヨネーズ しらたき ごま	メルルーサ 豚肉 かまぼこ 昆布	ごぼう 人参 しめじ ほうれん草	474	16.4
28	木	ご飯 豚肉と野菜のしょうが炒め ナムル みそ汁	米 油 ごま油 さとう	豚肉 油揚げ みそ わかめ	玉葱 キャベツ 人参 ビーマン もやし大根	504	14.5
29	金						
30	土						
31	日						

入荷の都合により献立及び材料の一部を変更する事があり、スプーンの必要な日はマークを付けています。お忘れなく

# 11月給食献立予定表



日	曜	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	金						
2	土						
3	日						
4	月						
5	火						
6	水						
7	木						
8	金						
9	土						
10	日						
11	月						
12	火						
13	水						
14	木						
15	金						
16	土						
17	日						
18	月						
19	火						
20	水						
21	木						
22	金						
23	土						
24	日						
25	月						
26	火						
27	水						
28	木						
29	金	ご飯 柳川煮 みそ汁 オレンジ	米 しらたき 油 さとう	豚肉 卵 厚揚げ わかめ みそ	ごぼう 人参 玉葱 干し椎茸 小松菜	526	14.4
30	土						
31	日						