

11月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。				体の組織を 作る		体の調子を ととのえる		エネルギー になる	
			色付きの日は残量調査です。				1群	2群	3群	4群	5群	6群
4	(火)				マナーの日・図書コラボ給食 パオズになったおひなさま	782 kcal	豚肉	牛乳	にんじん	はくさい	米	油
					ミニ肉まん	29.5 g	えび			しいたけ	さとう	ごま
					ナムル	16.4 g				たまねぎ	かたくりこ	ごま油
					八宝菜	2.3 g			たけのこ グリーンピース	もやし	肉まん	
5	(水)				図書コラボ給食 14ひきのかぼちゃ	820 kcal	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油
					セルフかぼちゃコロッケサンド（ソース がけ）ポイルキャベツ	30.9 g	あさり			たまねぎ	コロッケ	
					クラムチャウダー	32.5 g				じゃがいも	じゃがいも	
						2.7 g						
6	(木)				図書コラボ給食 図書館のお夜食	790 kcal	いわしの生姜煮	牛乳	さやいんげん	しいたけ	米	油
					いわしのたいたん（いわしのしょうが煮） おからのたいたん けんちん汁	30.8 g	とり肉		にんじん	だいこん	さといも	
						18 g	ちくわ おから			ごぼう	さとう	
						2.5 g	あぶらあげ			ねぎ	こんにゃく	
7	(金)				図書コラボ給食 うどん対ラーメン	845 kcal	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	米	油
					ちくわの二色揚げ（磯部揚げ＆カレー揚げ）	29.2 g	油揚げ	青のり	ほうれん草	しいたけ	うどん	
					だいこんおろし	24.4 g	ちくわ			だいこん	小麦粉	
					きつねうどん汁	2.6 g					かたくりこ	
10	(月)				とんかつ（ソースがけ） ごまあえ かんぴょうのみそ汁	846 kcal	ぶた肉	牛乳	にら	こまつな	米 むぎ	油
						29.8 g	みそ		にんじん	かんぴょう	小麦粉	ごま
						26.9 g			こまつな	ねぎ	パン粉	
						2.2 g			たまねぎ	もやし	さとう	
11	(火)	●			大根サラダ ハッシュドビーフ ●県産ヨーグルト	843 kcal	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ だいこん	米	バター
						25.4 g				いろいろな米	いろいろな米	油
						22 g				じゃがいも	さとう	
						2.0 g				さとう		
12	(水)	★			タンドリーチキン ほうれん草のサラダ ★トマトと卵のスープ	750 kcal	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト	だいこん もやし しょうが	米粉パン	油
						39.1 g	卵			たまねぎ	さとう	
						29.6 g	ぶた肉		たまねぎ	しょうが	かたくりこ	
						2.8 g			にんにく	にんにく	じゃがいも	
13	(木)				豚肉の生姜焼き かんぴょうサラダ なめこ汁	794 kcal	ぶた肉	牛乳	にんじん	かんぴょう	米	ドレッシング
						30.8 g	豆腐			きゅうり		
						23.5 g	みそ		キャベツ	なめこ		
						2.4 g			ねぎ	しょうが		
14	(金)	★			食物繊維たっぷり献立 ★県産だし巻き玉子 はりはりづけ 牛肉とごぼうの煮物 梨	824 kcal	だし巻き卵	牛乳	にんじん	たけのこ	米	油
						29.0 g	牛肉		こまつな	ごぼう	さとう	ごま
						20.3 g				だいこん	こんにゃく	
						2.5 g			なし	しょうが		
17	(月)				中華そばごはんの具 磯辺和え 根菜のごまキムチ汁	784 kcal	ぶた肉	牛乳 のり	にんじん	たけのこ	米	油
						27.8 g	とうふ		さやいんげん	しいたけ	むぎ	ごま
						23.3 g	みそ		こまつな	キャベツ	さとう	
						3.0 g			ごぼう	だいこん	にんにく	キムチ
18	(火)	★			ごぼうサラダ ★おでん 野菜ふりかけ	735 kcal	ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	とうもろこし	米	ごま
						23.8 g	いかボール			だいこん	こんにゃく	ドレッシング
						17.6 g	うずらの卵			もやし	やさいふりかけ	
						2.6 g	がんも	さつまあげ		ごぼう		
19	(水)				セルフハンバーガー（ハンバーグケチャップ ソース・チーズ） キャベツのソテー フルーツパバロア	861 kcal	ハンバーグ	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ	パン	油
						34.6 g				とうもろこし	かたくりこ	
						34.1 g			レモン	パイナップル	さとう	
						3.1 g			もも	みかん	デザートベース	
20	(木)				和食の日（24日） タラみそ焼き さつまいもと豆のサラダ みぞれ肉団子スープ	818 kcal	タラみそ漬け	牛乳	こまつな	だいこん	米	ノンエッグマヨ
						31.5 g	赤いんげん豆		にんじん	たまねぎ	さとう	
						20.2 g	肉団子			ねぎ	さつまいも	
						1.9 g	ひよこ豆			はくさい	さといも	
21	(金)	★			★酢豚 春雨スープ	800 kcal	ぶた肉	牛乳	ピーマン	たまねぎ	米	油
						29.4 g	うずら卵		にんじん	もやし	はるさめ	ごま油
						21.7 g	とり肉		チンゲン菜	しょうが	さとう	
						2.5 g			たけのこ	しいたけ	かたくりこ	
25	(火)				リクエスト献立（上中） 鶏の唐揚げ ゆかりあえ コンスープ 洋ナシコンポート	881 kcal	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ	米	油
						31.0 g	ベーコン		しそ	たまねぎ	かたくりこ	ごま
						23.0 g				とうもろこし		
						3.1 g			きゅうり	洋ナシ	しょうが	
26	(水)	★			世界味めぐり（フランス） エンジョイイングリッシュデー（本北小） ★キッシュ マリネサラダ ジュリアンスープ アプリコットジャム	818 kcal	とり肉	牛乳	ほうれん草	キャベツ	パン	ドレッシング
						26.9 g	卵		にんじん	きゅうり	パイタルト	
						32.7 g	ベーコン		フロッキー	たまねぎ	ジャム	
						2.7 g			パプリカ	とうもろこし	生クリーム	
27	(木)				さんまの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 わかめの味噌汁	879 kcal	さんまの梅煮	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ	米	油
						31.6 g	ぶた肉		にんじん	きぬさや	じゃがいも	
						27.8 g	とうふ		ほうれん草	さとう		
						2.6 g	油揚げ					
28	(金)				餃子（2） 中華クラゲサラダ 麻婆豆腐	820 kcal	ぎょうざ	牛乳	にんじん	もやし	米	油
						27.7 g	ぶた肉		にら	たけのこ	さとう	ごま油
						22.1 g	とうふ		きゅうり	にんにく	かたくりこ	ドレッシング
						2.1 g	みそ		たまねぎ	しいたけ	しょうが	

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。

