



11月 献立カレンダー



今月の食育目標

「地元でとれる食べ物をしよう」

日 曜	こんだて			おもな材料と働き			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
	主食	主菜	副菜 汁 その他	あか	みどり	き	kcal	g	g	g	
1 火	ごはん 牛乳	いわしの カリカリフライ	すき焼き風汁 のりチーズあえ	ぶたにく やき豆腐 いわし 牛乳 のり チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ きゃべつ きゅうり	こめ しらたき さとう あぶら じゃがいも	725	30.7	24.9	1.9	
2 水	手作りツナマヨパン 牛乳	みそ煮込みうどん しらすあえ・ヨーグルト	牛乳 たまご ツナ ベーコン チーズ とりにく あぶらあげ みそ しらすばし ヨーグルト	コーン だいこん にんじん はくさい ねぎ きゃべつ きゅうり	ホットケーキミックス ノンエッグマヨネーズ うどん	6年修学旅行 のりチーズあえは、サイコロチーズと刻みのりの 相性が抜群です。	545	24.4	22.8	2.8	
4 金	ごはん 牛乳	鶏肉と大根の じっくり煮	きつね汁 かぼちゃサラダ	あぶらあげ みそ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう はくさい しょうが だいこん さやいんげん かぼちゃ きゅうり	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	6年計画休業 手作りツナマヨパンとみそ煮込みうどんは、新 メニューです。お楽しみに！	649	23.4	19.6	2.1
7 月	ごはん 牛乳	さばのみそ煮	沢煮椀 昆布あえ	ぶたにく かまぼこ さば みそ こんぶ 牛乳	ごぼう たけのこ えのき にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり	こめ さとう	寒くなってきて、温かい煮物がおいしく感じら れる季節ですね。今日は、とり肉と大根でどう ぞ。	614	23.7	19.3	2.4
8 火	ごはん 牛乳	キャベツ焼き	とりごぼう汁 もやしのサラダ	とりにく とうふ さくらえび のり たまご 牛乳 かつおぶし	ごぼう にんじん はくさい こまつな きゃべつ もやし きゅうり	こめ あぶら こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ごぼうのおいしい季節です。良い香りと食感を 楽しんでください。	579	21.2	13.6	2.0
9 水	ごはん 牛乳	豚肉の生姜炒め	じゃがいものみそ汁 みかん	こおり豆腐 みそ ぶたにく 牛乳	はくさい だいこん にんじん ねぎ しょうが たまねぎ こまつな みかん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん	歯の日 キャベツ焼きは、大阪の名物です。	636	25.1	16.9	1.6
10 木	ごはん 牛乳	ちくわとさつまいもの あまから	けんちん汁 大豆のサラダ	あぶらあげ とうふ ちくわ わかめ だいず 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゃべつ こまつな きゅうり	こめ さつまいも こんにやく でんぶん さとう あぶら	卒業記念写真撮影 みかんのおいしい季節ですね。旬を味わって ください。	623	20.7	17.1	2.6
11 金	ごはん 牛乳	チーズ春巻	エビボールスープ たくあんあえ	えび チーズ ウインナー のり 牛乳	にんじん たけのこ はくさい しめじ ねぎ だいこん きゅうり きゃべつ	こめ こむぎこ あぶら	2種類のさつまいもとちくわを揚げて、甘い たれでからめます。	667	21.9	27.8	2.8
14 月	ごはん 牛乳	キムタク炒め	わかめスープ 和風ポテトサラダ	わかめ ベーコン ぶたにく のり 牛乳	もやし にんじん えのき キムチ つぼづけ たまねぎ ちんげんさい コーン きゃべつ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	春巻きの皮で、焼きのりとチーズとウインナー を巻いて揚げます。よくかんでくださいね。	590	22.8	17.3	2.0
15 火	牛乳	そばろ丼 (ごはん、そばろ丼の具)	かぼちゃすいとん ごまあえ	ぶたにく みそ あぶらあげ たまご こおり豆腐 とりにく 牛乳	かぼちゃ はくさい ねぎ えのき にんじん たまねぎ えだまめ しょうが こまつな もやし きゃべつ	こめ すいとん あぶら さとう ごま	和風ポテトサラダは、刻みのりを入れるのがポ イントです。とても香りがよくなります。	686	28.4	23.5	2.7
16 水	ごはん 牛乳	ほっけの塩焼き	さつまい 豆腐サラダ	ぶたにく みそ ほっけ とうふ しらすばし 牛乳	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ しめじ ちんげんさい きゃべつ	こめ ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ	すいとんを入れると、汁が冷めにくくなり、体も 温まります。冬にぴったりですね。	612	28.1	16.7	1.9
17 木	ごはん 牛乳	鶏肉のからあげ	かきたま汁 クープイリチー	たまご とうふ とりにく こんぶ ぶたにく かまぼこ 牛乳	たまねぎ にんじん えのき ねぎ しょうが	こめ でんぶん さとう こめこ あぶら こんにやく	豆腐サラダは、新メニューです。しらす干しや ごまがアクセントになっておいしいですよ。	686	28.4	23.5	3.3
18 金	ごはん 牛乳	えびとポテトの チリソース	春雨スープ 海藻サラダ	とりにく いか えび わかめ のり 牛乳	にんじん ちんげんさい たまねぎ はくさい ねぎ にんにく ねぎ しょうが きゅうり だいこん コーン	こめ はるさめ じゃがいも あぶら さとう	食育の日 クープイリチーは、新メニューです。昆布を 使う沖縄料理です。	602	24.6	15.0	2.2
☆11月21日から12月2日まで秋の読書旬間です。給食でも図書館の本を紹介します。下線のある献立が本にちなんでいます。お話も給食も楽しんでください。											
21 月	ごはん 牛乳	ふらいぱんじいさんの たまごやき	かぼちゃのコンソメスープ 森のサラダ	ベーコン たまご 牛乳	にんじん たまねぎ コーン かぼちゃ しめじ きゃべつ きゅうり ほうれんそう	こめ さとう あぶら	読書旬間『ふらいぱんじいさん』 ふらいぱんじいさんの得意料理は何でしょ う？	571	18.9	14.6	1.9
22 火	ゆかりごはん 牛乳	おでん風煮	ささみあえ・ふじりんごんちゃん	ちくわ がんもどき さつまいも 牛乳 こんぶ とりにく	だいこん にんじん もやし コーン こまつな りんご	こめ ごま こんにやく	読書旬間『だるまちゃん・りんごんちゃん』 りんごんちゃんが育てているりんごは、ど んな形をしているのでしょうか？	602	24.6	15.0	2.2
24 木	ごはん 牛乳	キングクリップの 照りマヨ焼き	ふのすまし汁 大根に憧れる里芋のそばろ煮	とうふ キングクリップ とりにく 牛乳	こまつな たまねぎ にんじん しめじ だいこん さやいんげん	こめ ふ さとう さといも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	読書旬間『おはなし だいどころ』 さといもと同じように大根にあこがれてい る野菜は何でしょうか？	560	28.1	11.9	2.0
25 金	ごはん 牛乳	こまったさんのカレーライス(ごはん、カレー) 手作りチキンカツ	コーンと枝豆のサラダ	ツナ とりにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり コーン	こめ マーガリン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	読書旬間『こまったさんのカレーライス』 こまったさんが作るカレーには、どんなもの が入っているのでしょうか？	718	29.6	23.0	2.2
28 月	牛乳	ごぼ豚丼(ごはん、ごぼうと豚肉のうま煮)	おおきなおおきな大学いも ツナサラダ	ぶたにく ツナ 牛乳	さやいんげん たまねぎ きゃべつ きゅうり にんじん	こめ しらたき さとう あぶら さつまいも はちみつ ごま	読書旬間『おおきなおおきなおいも』 あおぞらようちえんの子どもたちが、いも ほり遠足でほろろとしているおいもとは、 何のいもでしょうか？	682	23.9	17.0	2.0
29 火	牛乳	ハヤシライス(ごはん、ハヤシソース) ルルとララも 大好きなおかしの デザート	キャベツのソテー セレクトデザート	ぶたにく ウインナー 牛乳	たまねぎ にんじん トマト えりんぎ きゃべつ コーン ピーマン	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん	音楽会 & セレクトデザート給食 & 読書旬 間『ルルとララのおかしやさんシリーズ』 デザートをプリン、ガトーショコラ、スイート ポテトの3つの中から選びます。	737	23.0	24.5	2.4
30 水	ごはん 牛乳	しろくまが変身した アジのフライ	かぼちゃのみそ汁 つぼ漬けあえ	あぶらあげ みそ あじ 牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ えのき こまつな たくあん きゅうり きゃべつ	こめ ごま こむぎこ	読書旬間『うみのごちそうしろくま』 しろくまは、アジの他にどんなうみのごちそ うに変身したのでしょうか？	644	22.3	19.4	2.1

*都合により、献立を変更することがあります。

*29日の栄養価は、ガトーショコラを選んだ場合のものを記載しています。