

11月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜 汁もの	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 ×0.6 小 ×0.8 中 100 (中盛り)
1	木	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き	小松菜とコーンの サラダ かきたま汁	牛乳	鮭、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、もやし、小松菜、コーン、レタス、しいたけ	米、強化米、バター、調合油	449 598 748
2	金	ご飯	麻婆豆腐	切り干し大根の ナムル 酸辣湯	牛乳	豚肉、豆腐、かにかま、卵、牛乳	にんにく、しょうが、長ネギ、にら、切り干し大根、キャベツ、えのき、玉ねぎ、しいたけ、にんじん	米、強化米、ごま油、片栗粉、いりごま、ラー油	520 694 867
5	月	豚キャベツ丼		タラモサラダ 野菜スープ	牛乳	豚肉、たらこ、牛乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、サラダ菜、ミニトマト	米、強化米、調合油、片栗粉、いりごま、マヨネーズ	500 666 833
6	火	きなこ 揚げパン	クリームシチュー	青菜とじゃこの サラダ	牛乳 オレンジ	鶏肉、じゃこ、生クリーム、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、小松菜、もやし、大根、オレンジ	パン、調合油、砂糖、小麦粉、すりごま	557 742 928
7	水	ほうとううどん		揚げ餃子 野菜とじゃこの おかか和え	さつまいも入 り蒸しパン	豚肉、じゃこ、卵、牛乳	白菜、かぼちゃ、小松菜、にんじん、しいたけ、大根、里芋、しめじ、長ネギ	きしめん、小麦粉、いりごま、さつまいも	452 602 753
8	木	秋色ご飯	ホッケー夜干し	ポテトサラダ みそ汁	牛乳	鶏肉、ホッケ、ロースハム、牛乳	にんじん、しめじ、舞茸、ごぼう、ほうれん草、玉ねぎ、サラダ菜、ミニトマト、キャベツ、わかめ	米、強化米、もち米、さつまいも、油揚げ、調合油、マヨネーズ	466 621 776
9	金	ご飯	鶏のみそ漬け焼き	海藻サラダ きりたんぽ汁	牛乳	鶏肉、ツナ、かにかま、牛乳	キャベツ、もやし、海藻、きゅうり、葛きり、レタス、ごぼう、舞茸、白滝、長ネギ、にんじん、小松菜	米、強化米、調合油、砂糖、ごま油、きりたんぽ	443 591 739
12	月	梅じゃこご飯	豚肉の竜田揚げ	青菜のごま和え けんちん汁	牛乳	豚肉、じゃこ、豆腐、牛乳	キャベツ、もやし、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、万能ねぎ	米、強化米、片栗粉、調合油、砂糖、ごま油	493 658 822
13	火	ご飯	秋刀魚の松前煮	にんじんしりしり みそ汁	牛乳 バナナ	秋刀魚、ツナ、卵、牛乳	昆布、しょうが、にんにく、にんじん、白菜、キャベツ、バナナ	米、強化米、砂糖、調合油、いりごま	445 593 741
14	水	ご飯	豚肉のごまごま揚げ	春雨サラダ みそ汁	牛乳	豚肉、卵、牛乳	しょうが、サラダ菜、きゅうり、にんじん、きくらげ、もやし、レタス、白菜、わかめ	米、強化米、小麦粉、白いりごま、黒いりごま、パン粉、春雨、ごま油	503 670 838
15	木	ご飯	タンドリーチキン	スパゲティサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏肉、ハム、ヨーグルト、牛乳	しょうが、にんにく、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン、レタス、玉ねぎ、白菜	米、強化米、スパゲティ、すりごま、マヨネーズ	482 642 803
16	金	あんかけ醤油ラーメン		じゃこサラダ	牛乳 焼きいも	豚肉、じゃこ、ウズラの卵、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、きくらげ、キャベツ、もやし、小松菜、キャベツ	中華麺、砂糖、ごま油、片栗粉、調合油、すりごま	515 687 859
17	土	親子丼		ごぼうのサラダ みそ汁	抹茶プリン	鶏肉、卵、豆腐、牛乳	しいたけ、三つ葉、のり、ごぼう、にんじん、きゅうり、レタス、なめこ、長ネギ	米、強化米、マヨネーズ、砂糖、ゆであずき	419 559 699
19	月	パン	ミートボールシチュー	パリパリサラダ	牛乳 キウイフルーツ	鶏肉、豆腐、大豆、牛乳	にんじん、しめじ、ブロッコリー、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、玉ねぎ、キウイフルーツ	パン、片栗粉、じゃがいも、小麦粉、バター、調合油、ワンタンの皮	574 766 957
20	火	ひじきご飯	千種焼き	筑前煮 みそ汁	牛乳	鶏肉、卵、ちくわ、牛乳	ひじき、しいたけ、白滝、にんじん、枝豆、玉ねぎ、ほうれん草、ごぼう、蓮根、えのき、大根	米、強化米、押し麦、調合油、砂糖	377 502 628
21	水	カレーライス		コンビネーション サラダ	牛乳 みかん	豚肉、生クリーム、卵、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにく、りんご、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、レタス、ミニトマト、みかん	米、強化米、調合油、ドレッシング	544 725 906
22	木	中華丼		もやしの中華和え かきたま汁	牛乳	豚肉、イカ、えび、ウズラの卵、ハム、卵、牛乳	白菜、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、もやし、しいたけ、小松菜、しょうが、グリーンピース、キャベツ、もやし、しめじ、わかめ	米、強化米、調合油、片栗粉、ごま油、すりごま	530 706 883
26	月	ご飯	鯖の味噌煮	10品目サラダ すまし汁	牛乳 ミルク	鯖、ツナ、大豆、牛乳	しょうが、長ネギ、蓮根、黄パプリカ、大根、にんじん、水菜、きゅうり、レタス、わかめ	米、強化米、砂糖、練りごま、麩、ミルク	475 633 791
27	火	ご飯	鶏肉の甘酢あんかけ	ほうれん草の磯部和え もやしのピリ辛スープ	ジョア	鶏肉、卵、ジョア	にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれん草、もやし、のり、ニラ、小松菜	米、強化米、調合油、片栗粉、砂糖	499 665 831
28	水	ご飯	チキンのコーンフレーク 焼き	キャベツとわかめの ナムル 野菜スープ	牛乳	鶏肉、じゃこ、粉チーズ、牛乳	にんじん、ブロッコリー、もやし、キャベツ、わかめ、にんにく、玉ねぎ、白菜、コーン	米、強化米、マヨネーズ、コーンフレーク、砂糖、ごま油	455 606 758
29	木	ミートソーススパゲティ		コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 りんご	牛肉、豚肉、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ、ミニトマト、白菜、りんご	スパゲティ、調合油、マヨネーズ、砂糖	527 703 879
30	金	ご飯	白身魚の香草パン粉焼き	豆まめマメサラダ 野菜スープ	牛乳	ホキ、ミックスビーンズ、ツナ、卵、牛乳	タイム、パセリ、にんにく、枝豆、玉ねぎ、レタス、にんじん	米、強化米、オリーブオイル、じゃがいも、マヨネーズ	422 562 703

✿給食がない日✿

- 1・2日 幼稚部:宿泊保育
17日 中学部:小学部のみ授業参観
19日 小学部:17日代休
中学部:期末考査
29日 幼稚部:まつり予行

※献立は、食材等の都合により変更になる場合があります。