

11月献立表



11月の平均栄養価	
エネルギー	456 kcal
たんぱく質	19.6g
脂質	16.9g
カルシウム	259 mg
鉄	1.8mg
食塩相当量	1.7g
食物繊維	3.7g

	11/4(火) パン・牛乳 キーマカレー ポテトサラダ 味付け小魚	11/5(水) ごはん・牛乳 はくさいと肉団子のスープ ごぼうサラダ 春巻き	11/6(木) 麦ごはん・鶏丼 牛乳 ビーフンスープ みかん	11/7(金) ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 いわしのかば焼き キャベツのゆかり和え	
献立					
材料	パン 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ しょうが にんにく トマト(水煮) グリーンピース トマト100%ジュース じゃがいも にんじん きゅうり チキンハム ノンエッグマヨネーズ 味付け小魚	米 牛乳 はくさい にんじん 干しいたけ たまねぎ 青ねぎ 豚ひき肉 しょうが ささがきごぼう きゅうり 春巻き	米 米粒麦 牛乳 鶏もも肉 しょうが グリーンピース たまねぎ ビーフン 豚肉 にんじん えのきたけ にら みかん	米 牛乳 じゃが芋 にんじん 豆腐 油揚げ 青ねぎ いわし キャベツ ゆかり	
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
11/10(月) ごはん・牛乳 みそおでん にんじんしりしり たくあんのおかか和え	11/11(火) パン・いちごジャム 牛乳 サムゲタン風スープ じゃが芋のベーコン煮	11/12(水) わかめごはん・牛乳 冬野菜のすまし汁 小松菜のごま和え いわしのみそ煮	11/13(木) ミニパン・牛乳 きのこのトマトソーススパゲッティ ブロッコリー ヨーグルト	11/14(金) ごはん・牛乳 コンソメスープ 大根とツナのサラダ ハムカツ	
材料	米 牛乳 鶏ももむね肉 じゃが芋 にんじん 大根 厚揚げ 焼きちくわ ごぼうてん 角切り昆布 まぐろ油漬け いりごま たくあん 糸かつお	パン いちごジャム 牛乳 もち麦 鶏ももむね肉 大根 にんじん しょうが 青ねぎ じゃが芋 たまねぎ ベーコン むき枝豆	米 わかめ 牛乳 豚肉 大根 にんじん はくさい えのきたけ 小松菜 いりごま すりごま いわし	ミニパン 牛乳 スパゲッティ ベーコン たまねぎ しめじ エリンギ えのきたけ にんにく トマト(水煮) 粉チーズ ブロッコリー ヨーグルト	米 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 セロリー マカロニ 大根 きゅうり まぐろ油漬け ノンエッグマヨネーズ ハムカツ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
11/17(月) ごはん・牛乳 中華スープ 厚揚げのソース炒め 韓国のり	11/18(火) パン・牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ パインアップルシロップ漬け	11/19(水) ごはん・牛乳 豚汁 鶏肉のから揚げ きゅうりのおかか和え	11/20(木) 枝豆ごはん・牛乳 吉野汁 さばの塩焼き 和梨ゼリー	11/21(金) ごはん・牛乳 大根のみそ汁 厚揚げのみそ煮 キャベツとささみの和え物	
材料	米 牛乳 豚肉 はくさい にんじん たまねぎ にら 干しいたけ タンメン 厚揚げ 豚あびき肉 キャベツ 糸かつお 粉チーズ 青のり粉 韓国のり	パン 牛乳 大豆(水煮) 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 粉チーズ キャベツ 小松菜 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ パインアップルシロップ漬け	米 牛乳 豚肉 大根 にんじん 豆腐 青ねぎ 鶏もも肉 米粉 きゅうり 糸かつお	米 むき枝豆 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 大根 にんじん 干しいたけ 青ねぎ さば 和梨のゼリー	米 牛乳 豆腐 油揚げ にんじん 大根 青ねぎ 厚揚げ むき枝豆 しょうが キャベツ きゅうり ささみ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
11/24(月) 振替休日	11/25(火) ごはん・牛乳 春雨スープ キムチ炒め風 揚げぎょうざ	11/26(水) ごはん・牛乳 豆腐のすまし汁 豚肉のしぐれ煮 小松菜の磯香和え	11/27(木) ごはん・牛乳 じゃが芋と厚揚げの旨煮 ブロッコリーのごま和え かつおカツ	11/28(金) 記念式典のため 給食の実施なし	
材料	米 牛乳 焼き豚 えのきたけ とうもろこし 春雨 白ねぎ にんじん にら 豚肉 はくさい しめじ はくさいキムチ ぎょうざ	米 牛乳 豆腐 にんじん 青ねぎ 大根 鶏ももむね肉 豚肉 しょうが 小松菜 焼きささみのり	米 牛乳 じゃが芋 豚肉 たまねぎ にんじん さつまいも 厚揚げ ブロッコリー いりごま すりごま かつお		
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子		

◆ いい日本食の日 ◆

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。11月24日は「いい(11)に(2)ほんしよ(4)く(いい日本食)」と読む語呂合わせから「和食の日」となっています。

給食では、20日を「だして味わう和食の日」としています。こんぶとかつお節でだし汁をとり、野菜の風味を効かした吉野汁、枝豆ごはん、さばの塩焼き、和梨のゼリーの献立です。

20日ご家庭向けに、資料を配布します。毎日の食事のなかで「だして味わう和食」をみつけて感じてみてくださいね。

