

学校給食献立表

日	11月の給食目標		1 (水)	2 (木)	3 (金)
日	<p>11月の給食目標</p> <p>きまりを守って、お互い協力しよう。</p> <p>【給食のきまり】</p> <p>・身だしなみ・手洗い うがい・あいさつ</p> <p>・準備・後片付け・係、当番、委員会の仕事</p> <p>・正しい食べ方・食事のマナー・安全、衛生面</p>		<p>① 牛乳</p> <p>② ごはん</p> <p>③ 家常豆腐 (中国)</p> <p>④ もやしとわかめのナムル</p> <p>671kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② きんぴらバーガー</p> <p>③ クラムチャウダー</p> <p>584kcal</p>	<p>文化の日</p> 
赤			<p>① 牛乳 ③ 豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ</p> <p>④ わかめ</p> <p>③ にんじん 玉ねぎ たけのこ 深ねぎ 干し椎茸 ④ 大豆もやし ほうれん草 にんじん</p>	<p>① 牛乳 ② 豚肉 スライスチーズ</p> <p>③ あさり ベーコン 豆乳 粉チーズ</p> <p>② にんじん ごぼう ③ しめじ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ</p>	
緑			<p>② 精白米 強化米 ③ 油 中ざら糖 ごま油 でんぷん ④ 白ごま 三温糖 ラー油</p>	<p>② パーカーハウス 三温糖 白ごま ③ じゃがいも マーガリン 新米 粉油 生クリーム</p>	
黄			<p>③ おろしにんにく おろししょうが 酒 鶏がらスープ 薄口しょうゆ ケチャップ 豆板醤 ④ 酢 薄口しょうゆ</p>	<p>② 薄口しょうゆ 濃い口しょうゆ ③ 白ワイン 鶏がらスープ 塩 こしょう コンソメ</p>	
日	6 (月)	7 (火)	8 (水)	9 (木) 2年生なし	10 (金)
日	<p>① 牛乳</p> <p>② ごはん</p> <p>③ 芋煮</p> <p>④ お麩の煮浸し</p> <p>⑤ ラフランスゼリー</p> <p>(就学時健康診断)</p> <p>629kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② 小型バターパン</p> <p>③ カうどん</p> <p>④ バナナッツ</p> <p>658kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② ごはん</p> <p>③ 大豆の変身みそ汁</p> <p>④ きびなごのかば焼き風</p> <p>⑤ 添え野菜 陸上競技会(6年のみ)</p> <p>654kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② アップルパン</p> <p>③ オムレツのきのこソースかけ</p> <p>④ さつま芋ポタージュ</p> <p>677kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② 韓国風ちらしずし</p> <p>③ ワンタンスープ</p> <p>④ みかん(果物)</p> <p>687kcal</p>
赤	<p>① 牛乳 ② 厚揚げ 豚もも肉 麦みそ ③ 焼麩</p>	<p>① 牛乳 ③ 鶏もも肉 かまぼこ</p> <p>④ ロースト大豆</p>	<p>① 牛乳 ③ 豆腐 油揚げ わかめ おからパウダー 豆乳 麦みそ 米みそ ④ きびなご</p>	<p>① 牛乳 ③ オムレツ ④ 鶏肉 豆乳 白花豆ペースト 粉チーズ</p>	<p>① 牛乳 ② 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 スキムミルク ③ 中華風つくね</p>
緑	<p>① ごぼう大 こんにゃく 深ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 ④ 小松菜 白菜</p>	<p>③ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ</p> <p>④ バナナチップ</p>	<p>③ にんじん 大豆もやし 白菜 深ねぎ</p> <p>⑤ キャベツ</p>	<p>② クリスタルアップル</p> <p>③ えのきだけ しめじ パセリ</p> <p>④ 人参 コーン 玉ねぎ パセリ</p>	<p>② 小松菜 にんじん 白菜キムチ漬け</p> <p>③ にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草</p> <p>③ きくらげ ④ みかん</p>
黄	<p>③ 精白米 強化米 ③ 里いも 油 ④ すりごま 三温糖 ⑤ ラフランスゼリー</p>	<p>② バターパン ③ 冷凍うどん</p> <p>④ 細切アーモンド カシューナッツ 黒砂糖(粉)</p>	<p>② 精白米 強化米 ③ じゃが芋</p> <p>④ でんぷん 揚げ油 三温糖 白ごま</p> <p>⑤ 薄口しょうゆ</p>	<p>② コッペパン ③ 三温糖 油</p> <p>④ さつまいも 裏ごし さつまいも 油 新・米粉</p>	<p>② 精白米 強化米 油 ごま油 三温糖</p> <p>③ ワンタン皮 ごま油 白ごま</p>
赤	<p>② かつお節(だし) 酒 ④ 鰹のだし汁 薄口しょうゆ 酒</p>	<p>③ 薄口しょうゆ 濃い口しょうゆ みりん かつお節(だし) 酒 ④ みりん</p>	<p>④ おろししょうが 酒 塩 濃い口しょうゆ 薄口しょうゆ</p>	<p>④ こしょう おろしにんにく チキンピヨン 薄口しょうゆ 白ワイン</p>	<p>② すし酢 濃い口しょうゆ 薄口しょうゆ</p> <p>② 酒 塩 ③ 鶏がらスープ 酒</p> <p>③ 薄口しょうゆ 塩 こしょう</p>
日	13 (月)	14 (火)	15 (水)	16 (木)	17 (金)
日	<p>① 牛乳</p> <p>② ごはん</p> <p>③ 卵スープ</p> <p>④ 揚げ魚の中華和え</p> <p>637kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② 黒糖パン</p> <p>③ ミートスパゲッティ</p> <p>④ ほうれん草とウインナーのソテー</p> <p>⑤ デザート</p> <p>645kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② きびごはん</p> <p>③ 豚骨のみそ煮</p> <p>④ おしんこ和え</p> <p>618kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② ツイストバターパン</p> <p>③ ポトフ</p> <p>④ ジューシーフルーツ</p> <p>702kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② ポークカレー</p> <p>③ ひじきとナッツのサラダ (6年 校外学習 給食なし)</p> <p>670kcal</p>
赤	<p>① 牛乳 ③ 卵 わかめ 豆腐</p> <p>④ タラ角切り</p>	<p>① 牛乳 ③ 豚ひき肉 大豆ミート スキムミルク 粉チーズ ④ ウインナー ⑤ レアチーズケーキ</p>	<p>① 牛乳 ③ 豚骨 厚揚げ 麦みそ 赤みそ</p>	<p>① 牛乳 ③ ウインナー</p>	<p>① 牛乳 ② 豚もも肉 スキムミルク 粉チーズ ③ ひじき</p>
緑	<p>③ にんじん ほうれん草 コーン 葉ねぎ 干しいたけ ④ 深ねぎ</p>	<p>③ たまねぎ にんじん パセリ</p> <p>④ ほうれん草 エリンギ コーン</p>	<p>③ いんげん にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ④ きゅうり キャベツ つぼ漬きざみ</p>	<p>④ にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ フロッコリー ④ みかん(缶) ナタデコ りんご・黄桃(缶) みかんジュース</p>	<p>② たまねぎ にんじん 枝豆むき身 ソテードオニオン アップルソース ③ にんじん きゅうり ホールコーン缶 アップルソース</p>
黄	<p>① 精白米 強化米 ③ でんぷん</p> <p>④ じゃが芋 揚げ油 三温糖 でんぷん</p>	<p>② 黒糖パン ③ スパゲッティ 油</p> <p>⑤ 油</p>	<p>③ 精白米 強化米 ③ 黒砂糖 油 里芋</p> <p>④ 三温糖 白ごま</p>	<p>② ツイストバターパン ③ じゃが芋 油</p>	<p>③ 精白米 強化米 精麦 じゃが芋 油 カレールー 濃い口しょうゆ ③ 細切りアーモンド 油 はちみつ</p>
赤	<p>③ チキンピヨン コンソメ 薄口しょうゆ 塩 ④ おろししょうが おろしにんにく</p> <p>④ ケチャップ 薄口しょうゆ 酢</p> <p>④ チキンピヨン</p>	<p>③ 塩 トマトピューレ ケチャップ</p> <p>③ デミグラスソース こしょう 赤ワイン</p> <p>③ おろしにんにく ウスターソース ④ 塩</p> <p>④ こしょう 薄口しょうゆ</p>	<p>③ おろししょうが 焼酎 濃い口しょうゆ</p> <p>④ 酢 薄口しょうゆ</p>	<p>④ 白ワイン 薄口しょうゆ 塩 こしょう 鶏がらスープ</p>	<p>③ 赤ワイン カレー粉 おろししょうが おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ 薄口しょうゆ 酢 塩</p>
日	20 (月)	21 (火)	22 (水)	23 (木) 勤労感謝の日	24 (金)
日	<p>① 牛乳</p> <p>② ごはん</p> <p>③ 春雨スープ</p> <p>④ チンジャオロースー</p> <p>644kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② キャロットミルクパン</p> <p>③ 豆とウインナーのトマトソース煮</p> <p>④ フルーツサラダ</p> <p>663kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② ごはん</p> <p>③ ふきよせ汁</p> <p>④ 豚肉のしょうが焼き</p> <p>661kcal</p>	<p>勤労感謝の日</p> 	<p>① 牛乳</p> <p>② 麦ごはん</p> <p>③ 中華風いりどり</p> <p>④ 手作りふりかけ</p> <p>⑤ りんご(果物)</p> <p>663kcal</p>
赤	<p>① 牛乳 ③ ベーコン 卵 ④ 牛肉</p>	<p>① 牛乳 ③ カクテルウインナー 豚もも肉 金時豆ドライパック 大福豆ドライパック 大豆ドライパック 粉チーズ</p>	<p>① 牛乳</p> <p>③ 油揚げ おからパウダー 麦みそ</p> <p>④ 豚肩ロース肉</p>		<p>① 牛乳 ③ 鶏もも肉 厚揚げ ④ しらす 干し 炊込わかめ 花かつお(砕片)</p>
緑	<p>③ にんじん 玉ねぎ 小松菜</p> <p>えのきたけ</p> <p>④ ピーマン たけのこ 干し椎茸</p>	<p>② にんじん パウダー ③ にんじん 玉ねぎ トマト缶 パセリ ④ みかん缶</p> <p>④ パイン缶 きゅうり キャベツ</p>	<p>③ にんじん 大根 こんにゃく しめじ 深ねぎ</p> <p>④ 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん</p>		<p>③ 大根 干し椎茸 にんじん れんこん こんにゃく 枝豆むき実</p> <p>⑤ りんご</p>
黄	<p>② 米 強化米 ③ 春雨 ごま油</p> <p>④ 三温糖 でんぷん ごま油</p>	<p>② ミルクパン ③ じゃがいも 油</p>	<p>② 精白米 強化米 ③ むき栗 里芋</p> <p>④ 油 中双目</p>		<p>② 精白米 強化米 精麦 ③ 油 じゃが芋 三温糖 ごま油 ④ ごま油 白ごま</p> <p>③ 酒 おろしにんにく おろししょうが 塩 濃い口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん 豆板醤 ④ 酒</p>
赤	<p>③ 鶏がらスープ 酒 薄口醤油 塩 こしょう ④ おろししょうが 濃い口醤油 酒 濃厚醤油 オイスターソース</p>	<p>③ おろしにんにく 赤ワイン 塩 こしょう ケチャップ チキンピヨン</p> <p>④ フレンチドレッシング</p>	<p>③ さば節 ④ 濃い口醤油 酒 おろししょうが みりん 薄口醤油</p>		
日	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)	12月
日	<p>① 牛乳</p> <p>② なかよし丼</p> <p>③ 小松菜とじゃこの炒め物</p> <p>614kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② チーズパン</p> <p>③ 豆腐のカレー炒め</p> <p>④ ごぼうナッツ</p> <p>市小学校音楽会(4の1)</p> <p>639kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② ごはん</p> <p>③ すき焼き風煮物</p> <p>④ 元気みそ</p> <p>⑤ みかん(果物)</p> <p>659kcal</p>	<p>① 牛乳</p> <p>② 厚切り食パン</p> <p>③ ミックスひじき</p> <p>④ 白菜とりんごのサラダ</p> <p>⑤ むねチーズ</p> <p>627kcal</p>	<p>こんだてひょう みかた</p> <p>献立表の見方</p> 
赤	<p>① 牛乳 ② 豚肉 かまぼこ 卵 ③ 油揚げ しらす干し 花かつお(細)</p>	<p>① 牛乳 ③ 豆腐 豚もも肉 むきえび さつまあげ</p>	<p>① 牛乳 ③ 牛もも肉 焼き豆腐 ④ ひきわり納豆 くるしおパック 赤みそ</p>	<p>① 牛乳 ② 干しひじき 鶏もも肉 油揚げ ちくわ ⑤ むねチーズ</p>	<p>主に体をつくる食品</p>
緑	<p>② にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ ③ 小松菜 もやし</p>	<p>③ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きくらげ ④ ごぼう</p>	<p>① 糸こんにゃくにんにく にんじん 白菜 深ねぎ 春菊 えのき茸 大豆もやし</p> <p>④ 葉ねぎ ⑤ みかん</p>	<p>② にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆むき身 干し椎茸 ④ 白菜 きゅうり りんご</p>	<p>主に体の調子を整える食品</p>
黄	<p>② 精白米 強化米 精麦 三温糖 でんぷん ③ ごま油 三温糖 白ごま</p>	<p>② チーズパン ③ 油 三温糖 ④ 薄力粉 でんぷん 揚げ油 八割ピーナッツ 八割アーモンド 三温糖</p>	<p>① 精白米食 強化米 ③ 三温糖 油 ④ 中ざら糖 ④ 白ごま 三温糖 ごま油</p>	<p>② 厚切り食パン ③ じゃが芋 油 中ざら糖 ④ はちみつ 油</p>	<p>主にエネルギーのもとになる食品</p>
赤	<p>② 濃い口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし)</p> <p>③ 薄口しょうゆ みりん 酒</p>	<p>③ おろししょうが おろしにんにく 酒 薄口しょうゆ カレー粉 塩</p> <p>④ 薄口しょうゆ みりん</p>	<p>① 濃い口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん ④ 豆板醤 濃い口しょうゆ おろししょうが</p>	<p>② 濃い口しょうゆ 薄口しょうゆ 酒 ③ 酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>調味料等</p>