

# 11月 献立表



日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)		
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)			
2月	<b>〇〇お昼給食「たべものやさん、しりとり大会」</b> ご飯 あげぎょうざ 枝豆入りパンサンスー 中華わかめスープ		精白米、強化米		精白米、強化米	揚げ油、ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	697 kcal 23.7 g
	豚ひき肉			ぎょうざの皮、でんぷん、小麦粉						
4月	<b>〇〇お昼給食「ちいさなたまねぎさん」</b> ツナコップ フレンチポテトサラダ たまねぎスープ 果物(りんご)		豚ひき肉		精白米、強化米	ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	589 kcal 20.3 g
	ツナ			じゃがいも、砂糖		マヨネーズ(卵不使用)		パセリ	玉葱	
5月	<b>〇〇お昼給食「ほくがラーメンたべるとき」</b> みそラーメン おいもと大豆の揚げ煮 果物(みかん)		豚ひき肉、赤みそ		精白米、強化米	ごま油	にら	しょうが、長ねぎ、にんにく、もやし	エネルギー たんぱく質	683 kcal 28.0 g
	大豆			かえり煮干し、調理用牛乳		食パン、さつまいも、グルコオリゴ糖		揚げ油、白ごま	みかん	
6月	<b>☆スポーツフェスティバル応援献立☆</b> 小松菜元気丼 カルシウム入りみそ汁 カラルポンチ		豚こま肉		精白米、砂糖	ごま油	ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	654 kcal 23.9 g
	油揚げ、厚けずり筋、赤みそ、白みそ			生わかめ		(冷)白玉団子、砂糖			りんご、玉葱、キムチ	
9月	キーマカレーライス スティックサラダ ぶどうゼリー		豚ひき肉、大豆		精白米、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん、トマト、ビュレ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、グリーンピース	エネルギー たんぱく質	663 kcal 21.3 g
				粉寒天		砂糖			だいこん、きゅうり、玉葱	
10月	おさつtoast ポトフ 果物(りんご)		豚肩肉、ベーコン、ウィンナー		精白米、強化米	ごま油	にら	しょうが、長ねぎ、にんにく、もやし	エネルギー たんぱく質	593 kcal 22.6 g
				調理用牛乳、生クリーム		食パン、さつまいも、グルコオリゴ糖		無塩バター	りんご	
11月	<b>☆鮭の日献立☆</b> ご飯 鮭の南部焼き 野菜のおかか和え みそ汁		生鮭		精白米、強化米				エネルギー たんぱく質	521 kcal 26.1 g
	けずり節、かつお			だし昆布、生わかめ					ごま、白ごま	
12月	<b>☆千寿ねぎを味わおう☆</b> 千寿ねぎチャーハン ビーフンスープ ヨーグルト・ベリーソースぞえ		豚もも肉		精白米、小麦粉	サラダ油、ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	530 kcal 23.8 g
	鶏もも小間肉			ブレンヨーグルト		砂糖、コーンスターチ			だいこん、えのきたけ、長ねぎ	
13月	<b>〇〇お昼給食「みしのたかかにと」</b> スパゲティマトきのコース パリパリ海藻サラダ みしのたかかにと		豚肩小間肉		精白米、小麦粉	サラダ油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	740 kcal 26.4 g
	豚肩小間肉			卵チーズ、生クリーム		砂糖、コーンスターチ			ごぼう、干し椎茸、糸こんにゃく	
16月	<b>☆ラッキーにんじんデー☆</b> ナンピザ 白菜のクリームスープ 果物(りんご)		ベーコン		精白米、強化米	ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	571 kcal 25.4 g
	鶏もも小間肉			調理用牛乳		でんぷん			玉葱、はくさい	
17月	<b>☆新米献立☆</b> 大崎市のささ結ご飯 白身魚のもみじ焼き あさづけ みそ汁		ホキ		精白米、強化米				エネルギー たんぱく質	595 kcal 27.3 g
	大豆、厚けずり筋、油揚げ、赤みそ、白みそ			だし昆布、生わかめ、ちりめんじゃこ		じゃがいも			きゅうり、キャベツ	
18月	たぬきうどん 大根サラダ 果物(みかん)		鶏もも小間肉、卵		精白米、強化米	ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	538 kcal 19.1 g
				だし昆布		冷凍うどん、三温糖、小麦粉			玉葱、干し椎茸、長ねぎ、ごぼう	
19月	<b>☆東京都を味わおう☆</b> 深川丼 もんじゃ春巻き 明日葉入りごま和え		あさり、白みそ、赤みそ		精白米、強化米				エネルギー たんぱく質	657 kcal 23.3 g
	豚ひき肉、さきいか			ナチュラルチーズ		小麦粉、春巻きの皮	サラダ油、揚げ油	ごま	しょうが、長ねぎ	
20月	<b>☆いい乾物の日献立☆</b> 高野豆腐入り混ぜご飯 ひじき入り厚焼き玉子 切干大根サラダ 呉汁		油揚げ、高野豆腐		精白米、強化米	サラダ油			エネルギー たんぱく質	613 kcal 27.5 g
	卵			干ひじき		三温糖	揚げ油	にんじん、ごま	玉葱	
24月	<b>☆秋田県産土産品☆</b> わかめご飯 はたはたのレモンソース 野菜のみそ和え きりたんぼ汁		はたはた		精白米、強化米	白ごま			エネルギー たんぱく質	618 kcal 24.7 g
	赤みそ			小麦粉、米粉、はちみつ		三温糖			レモン(果汁、生)	
25月	黒パンきなこトースト シーフードチャウダー チキンサラダ		鶏こま肉		精白米、強化米	ごま油	にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	エネルギー たんぱく質	649 kcal 27.7 g
	きな粉			黒砂糖、ベーコン、はちみつ、砂糖		無塩バター			玉葱、にんにく、セロリ、ぶなしめじ、グリーンピース	
26月	ハヤシライス ひじきのサラダ パインゼリー		豚こま肉		精白米、小麦粉、三温糖	サラダ油、無塩バター	ホールトマト缶	玉葱、にんにく、セロリ、ぶなしめじ、グリーンピース	エネルギー たんぱく質	680 kcal 19.3 g
	ツナ			干ひじき		砂糖			キャベツ、もやし、とうもろこし(冷凍)、玉葱	
27月	<b>☆わが家のおすすしレシピ☆</b> ご飯 かつお汁 初初！レンコンバーグ こんにゃくサラダ きのこと汁		豚ひき肉、卵		精白米、強化米				エネルギー たんぱく質	596 kcal 25.0 g
	厚けずり筋、木綿豆腐			調理用牛乳		生パン粉、でんぷん、三温糖			にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ	
30月	二色丼 さつまい 果物(柿)		豚ひき肉、卵		精白米、強化米、砂糖	サラダ油			エネルギー たんぱく質	671 kcal 27.3 g
	生揚げ、豚肩小間肉、赤みそ			さつまいも					ごぼう、だいこん、こんにゃく、長ねぎ	

～お知らせ～  
 ○ 給食当番は、ご家庭からエプロン・三角巾をご持参ください。  
 ○ はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご持参いただいても構いません。  
 ○ 献立は変更になる場合があります。



毎日の給食をHPで公開しています。  
 ぜひご覧ください！

11月平均 (3・4年生)	エネルギー たんぱく質	625 kcal 24.4 g	
<b>栄養摂取基準量</b>			
1・2年生	530kcal	3・4年生	650kcal
5・6年生	780kcal		
※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%			