

令和5年 11月の献立予定表 18回

日 曜	牛乳 17時- 漂白前	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
1 水		お弁当（給食室工事）			
2 木		お弁当（給食室工事）			
6 月	704 31.4	焼き鳥丼 ピリ辛きゅうり たぬぎ汁 みかん	鶏肉 豆腐、みそ	米、麦、油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま油 こんにゃく	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、ヒーマン きゅうり、にんにく、生姜 にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ みかん
7 火	682 28	ご飯 ひじき入り玉子焼き キャベツのおかか炒め 根菜の利休汁	鶏肉、卵 豚肉、かつお節 みそ	米、麦 油、砂糖 油、片栗粉 油、ねりごま	玉ねぎ、干し椎茸 にんじん、長ねぎ、キャベツ、チンゲン菜 ごぼう、れんこん、にんじん、大根
8 水	731 27.3	えびクリームライス ジュリアンスープ りんご	鶏肉、えび、牛乳、生クリーム ベーコン	米、油、小麦粉、バター 油	にんじん、玉ねぎ セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ りんご
9 木	823 29	スパゲッティ ミートソース ガーリックサラダ スイートポテト	豚肉、鶏肉、大豆 卵	スパゲッティ、油 さつまいも、砂糖、バター	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム キャベツ、きゅうり、にんじん、フロコリー 生姜、にんにく
10 金	700 40.6	ほたてご飯 鮭のおろしがけ もやしのごま和え どさんこ汁	油揚げ、鶏肉、ほたて 鮭 豚肉、みそ	米、油、砂糖 ごま油、ごま、砂糖 バター	だけのこ、干し椎茸 大根 もやし、にんじん、小松菜、生姜、にんにく 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、長ねぎ
13 月	709 30	鶏と卵のそぼろ丼 ふろふき大根 豆腐とわかめのすまし汁	鶏肉、卵 みそ 豆腐、わかめ	米、麦、油、砂糖 砂糖	生姜、かんぴょう 大根、ゆず にんじん
14 火	869 33.0	海鮮あんかけ焼きそば 豆腐とえのきのスープ さつまいものごま団子	豚肉、いか、えび 豆腐	中華麺、油、片栗粉 さつまいも、砂糖、もち粉 小麦粉、ごま、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし 干し椎茸、チンゲン菜 にんじん、えのきだけ、長ねぎ、小松菜
15 水	713 31.5	さつまいもご飯 魚のねぎみそ焼き 五色和え のっぺい汁	さば、みそ 豆腐	米、さつまいも、ごま 砂糖 砂糖、油 蒟蒻、片栗粉	長ねぎ、生姜 小松菜、にんじん、もやし、キャベツ とうもろこし 大根、にんじん、小松菜
16 木	722 27.9	アップルトースト ポトフ みそドレサラダ	胚芽パン、バター、砂糖 鶏肉、ウインナー みそ	砂糖 油、じゃがいも ごま油、油、砂糖	りんご にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ キャベツ、もやし、にんじん、小松菜

日 曜	牛乳 17時- 漂白前	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
17 金	670 27.8	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこソース 野菜の辛し和え じゃがいものみそ汁	豚肉、鶏肉、豆腐	米、麦 油、パン粉、片栗粉	玉ねぎ、れんこん、えのきだけ、ぶなしめじ キャベツ、小松菜、にんじん 玉ねぎ
20 月	697 30.1	ご飯（のりの佃煮） 魚の紅葉焼き ごぼうチップスサラダ なめこのみそ汁	のり ホキ	米、麦、砂糖 エッグフリーマヨネーズ 油、砂糖	にんじん キャベツ、にんじん、小松菜、とうもろこし ごぼう なめこ、長ねぎ
21 火	728 28.2	ナン キーマカレー コールスローサラダ りんご	豚肉、鶏肉、大豆、ヨーグルト 粉チーズ	ナン 油、バター、小麦粉 油、砂糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリ、ごぼう にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし 玉ねぎ りんご
22 水	757 30.3	マーボー豆腐丼 野菜のナムル アセロラゼリー	豚肉、鶏肉、豆腐 甜面醬	米、麦、油、砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖、ごま油、ラー油 砂糖	生姜、にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、だけのこ にんじん、にら 小松菜、にんじん、大豆もやし、もやし アセロラジュース、みかん、パイナップル
23 木		勤労感謝の日			
24 金	740 31.0	ご飯（新米：ささ結び） 魚の薬味ソースがけ 小松菜のごま和え かきたま汁 紅まどんな	ホキ 豆腐、卵	米 砂糖、片栗粉、小麦粉、油 砂糖、ねりごま、ごま 片栗粉	生姜、にんにく、長ねぎ 小松菜、もやし、にんじん にんじん、小松菜 紅まどんな
27 月	736 27.0	小松菜チャーハン きびなごのカレー揚げ トックスープ ホワイトゼリー	豚肉、焼き豚、卵 きびなご 豆腐	米、油、砂糖 片栗粉、小麦粉、油 トック 砂糖	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、小松菜 生姜 にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜 みかん、パイナップル
28 火	773 27.1	ご飯 ジャンボ餃子 チャプチェ 豆腐ときのこのスープ	豚肉、鶏肉 豚肉 豆腐	米、麦 ごま油、小麦粉、ぎょうざの皮 油、砂糖、ごま油	生姜、玉ねぎ、にら、白菜 生姜、にんにく、にんじん、だけのこ、キムチ 小松菜 にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ、小松菜
29 水	837 27.6	さんまのかば焼き丼 おろし和え かまぼこのすまし汁	さんま	米、麦、小麦粉、片栗粉、油 砂糖、ごま 砂糖	キャベツ、にんじん、小松菜、大根、えのきだけ にんじん、長ねぎ、小松菜
30 木	710 25.6	小松菜ピスキューパン ポトフ ピーンズシチュー キャロットサラダ	卵 豚肉、大豆、白いんげん豆	丸パン、バター、小麦粉、砂糖 アーモンド 油、じゃがいも、バター 小麦粉 砂糖、油	あんずジャム、小松菜 にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん 玉ねぎ

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。

☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

< 11月の給食目標 >
感謝して残さず食べる努力をしよう

