



11月 学校給食献立表



月			火			水			木			金					
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名			
1	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	2	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ) ◎深川産(ふかがわさん)「ななつぼし」 ◎ひまわりあぶら ◎てづくりみそ ◎トマトケチャップ ◎トマトジュース ◎ながいも、たまねぎ(18日のみ) ◎パンプキンアンサンブルエッグ ◎だいす ◎フリルレタス ◎むらさき黒米(くろまい)			4	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	5	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)			
	すりみだんごじる	たらしょうがにんじん ながねぎとうふあぶらあげ しめじたもぎたけまいたけ		せんべいじる	とりにくごぼうにんじん しめじながねぎしいたけ つきこんにゃくせんべい ひまわりあぶら					キャベツのスープ	キャベツたまねぎにんじん じゃがいもウイナー パセリコンソメ		すいとんじる	すいとんあぶらあげごぼう とりにくつきこんにゃく にんじんはくさいながねぎ だいこんひまわりあぶら			
	チキンピカタ	とりにくたまご パンこ		どうさんまめとかぼちゃのコロッケ	きんときまめくろまめ てぼうまめかぼちゃだいす パンここめあぶら					チキンみそカツ	とりにくみそパンこ こめあぶら		あじフライ	あじパンここめあぶら			
エネルギー593 719	コールスローサラダ	キャベツきゅうりにんじん とうもろこしドレッシング マヨネーズさんおんとう	エネルギー668 794	ぶたにくとだいこんのてりに	ぶたにくだいこんにんじん しょうがひまわりあぶら てづくりみそさんおんとう				エネルギー653 796	もやしとツナのサラダ	もやしきゅうりまくろ にんじんマヨネーズ ドレッシング(ごま)	エネルギー650 788	ぶたにくとたまねぎのいためもの	ぶたにくたまねぎにんじん ピーマンしょうがにんにく ひまわりあぶらさんおんとう でんぶ			
8	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	9	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	10	パックスパゲティ	道産小麦	11	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	12	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)			
	さつまじる	さつまいもぶたにくにんじん とうふたまねぎながねぎ しょうがてづくりみそあぶら あげだいこんさんおんとう ひまわりあぶら		かきたまじる	とりにくたまごにんじん こまつなながねぎでんぶ あぶらあげ		ミートスパゲティ	たまねぎしめじにんじん ぶたにくとりにくだいす しょうがにんにくバター トマトジュースさんおんとう コンソメチーズトマトケチャップ		ちよいからみそじる	キャベツキムチはくさい ながねぎにんじんら ぶたにくてづくりみそ ごまあぶらさんおんとう		ちゅうかスープ	とうふたまごにんじん ながねぎもやしでんぶ ちゅうかだし			
	チキンのオープンやき	とりにくチーズパンこ		ちくわいそべあげ	たらのにでんぶこむぎ こめあぶら		やさいコロッケ	じゃがいもにんじんパンこ こめあぶら		たまねぎコロッケ	たまねぎにんじんかつお パンここめあぶら		ギョーザ(2こ)	とりにくぶたにくにら キャベツこむぎ			
エネルギー618 749	きんぴらごぼう	ごぼうにんじんベーコン つきこんにゃくさんおんとう ごまひまわりあぶら	エネルギー610 741	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにくたまねぎにんじん つきこんにゃくしょうが にんにくひまわりあぶら ごまさんおんとう	エネルギー770 899	もやしときゅうりのごまあぶらあえ	もやしきゅうりごまあぶら	エネルギー630 756	だいこんのそぼろに	とりにくだいこんたまねぎ しめじにんじんえだまめ さんおんとうでんぶ ひまわりあぶら	エネルギー602 733	はるさめのいためもの	はるさめぶたにくにんじん チンゲンサイだけのこ しょうがしいたけ ごまあぶらさんおんとう			
15	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	16	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	17	コッペパン	道産小麦たまごスキムミルク	18	むらさきごはん	精白米ななつぼし・黒米(深川産)	19	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)			
	カレーライス	ぶたにくじゃがいもにんじん たまねぎしょうがにんにく カレーウトマトジュース ひまわりあぶらトマトケチャップ		とりごぼうだんごじる	とりにくごぼうしょうが にんじんながねぎとうふ あぶらあげしめじまいたけ たもぎたけ		コーンポタージュ	たまねぎにんじんバター とうもろこしスキムミルク なまクリーム コーンポタージュのもと		なめこのみそじる	なめこのにんじんながねぎ あぶらあげとうふわかめ てづくりみそ		レタスとだけのこのスープ	ベーコンフリルレタス たまごにんじんだけのこ しいたけちゅうかだし でんぶ			
	パンプキンアンサンブルエッグ	かぼちゃたまご きゅうりにゅう		さけフライ	さけパンここめあぶら		やさいもっチーズフライ	じゃがいもごぼうにんじん チーズパンここめあぶら		いわしのうめに	いわしうめ		ハンバーグのケチャップかけ	ぶたにくとりにくたまねぎ トマトケチャップさんおんとう			
エネルギー614 754	きゅうりとにんじんのつけもの	きゅうりにんじん しょうが	エネルギー646 781	だいすいそに	だいすひじきぶたにく にんじんごぼうあぶらあげ つきこんにゃくしいたけ さんおんとうひまわりあぶら	エネルギー621 819	やさいのナムル	もやしこまつなはくさい ハムごまあぶら	エネルギー663 798	ながいものにくじゃが	ぶたにくしらたきながいも たまねぎにんじんさんおん とうひまわりあぶら	エネルギー635 808	キャベツとハムのサラダ	キャベツきゅうり ハムだいこん ドレッシング マヨネーズ			
22	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	11月23日は「勤労感謝の日」です。 私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいただきます。			24	パックうどん	道産小麦	25	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	26	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)			
	かぼちゃだんごじる	とりにくかぼちゃごぼう ながねぎあぶらあげにんじん ひまわりあぶら					きつねうどん	とりにくにんじん ながねぎこまつな なるとしいたけ さんおんとう		チンゲンサイのスープ	チンゲンサイベーコン とうふもやしにんじん ちゅうかだし		はくさいのみそじる	はくさいにんじんわかめ あぶらあげてづくりみそ			
	さばみそに	さばみそ					しろみざかなのあんかけ	たらたまねぎピーマン にんじんさんおんとう でんぶこめあぶらパンこ		ちゅうかはるまき	こむぎこたまねぎ こめあぶら		カレーコロッケ	じゃがいもこむぎパンこ こめあぶら			
エネルギー648 782	にんじんのソテー	にんじんたまねぎぶたにく さんおんとうひまわりあぶら				エネルギー661 731	あじつきあぶらあげ	あぶらあげさとう	エネルギー637 762	シーザーサラダ	キャベツきゅうりにんじんたまご ドレッシング(たまごチーズ) マヨネーズ	エネルギー646 772	あつあげのもの	あつあげぶたにくだいこん たまねぎにんじんしょうが さんおんとうひまわりあぶら			
29	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	30	ごはん	精白米(深川産ななつぼし)	24日(水)きつねうどん あまからにあぶらあ 甘辛く煮た油揚げをうどんの上のせて 食べるのが「きつねうどん」です。どうしてなのかは、色々な説がありますが、きつねが油揚げを好んで食べたとか、きつねうどんに入っている油揚げがきつねに似ているとかで、はっきりしません。ただ、発祥の地は、明治時代に大阪で誕生したのは間違いないようです。24日は「和食の日」です。みなさんも、甘く煮た油揚げをうどんの上のせて食べてね！			11月の平均栄養価 小学校 中学校 エネルギー(kcal) 642 775 たんぱく(ｇ) 25.6 29.7 しばう(ｇ) 21.7 23.5 えんぶ(ｇ) 2.7 3.2								
	けんちんじる	とうふあぶらあげだいこん ごぼうにんじんながねぎ ごまあぶら		コンソメスープ	マカロニベーコンにんじん キャベツたまねぎコンソメ							エネルギー610 738	ごまネーズサラダ	キャベツはくさいもやし にんじんちくわマヨネーズ ごまさんおんとう	エネルギー667 795	コーンソテー	とうもろこしウイナー いんげんひまわりあぶら コンソメ
	さんまかばやき	さんまみすあめでんぶ		わふうあじのトンカツ	ぶたにくパンこでんぶ さんおんとうこめあぶら							エネルギー610 738	ごまネーズサラダ	キャベツはくさいもやし にんじんちくわマヨネーズ ごまさんおんとう	エネルギー667 795	コーンソテー	とうもろこしウイナー いんげんひまわりあぶら コンソメ