

# 11月 献立表

日	曜日	もくひょう 健康と食べものについてしろう 献立名	赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	13歳 - kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段 小学生	下段 中学生
1	金	クッパ(麦ごはん,クッパスープ) 牛乳, はるまき, 中華サラダ,きんとんパイ	春巻き,いか, 豚肉,卵	牛乳, わかめ	人参,トマト トウモロコシ	もやし,きゅうり, キャベツ,玉ねぎ, だけこの,しいたけ, 白菜	米,麦,砂糖, きんとんパイ	油, こま油, こま	663 kcal	24.2 g
5	火	コッパン,マーガリン,牛乳, キッシュ, コールスローサラダ, イカボールスープ,オレンジ	卵, いかボール, 豚肉,なると	牛乳, しらす, チーズ, わかめ	ほうれん草, パプリカ, 人参,小松菜	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ,きゅうり, コーン,大根, 白菜,オレンジ	パン, じゃがいも, 砂糖	マーガリン, 油, マヨネーズ	660 kcal	29.4 g
6	水	発芽玄米ごはん,牛乳, 赤魚のみそバター焼き, 筑前煮, 豆腐のみそ汁,グレーゼリー	赤魚,鶏肉, 竹輪,豆腐, みそ	牛乳	人参, いんげん	だけの,これんこん, ごぼう,しいたけ, ねぎ,なめこ	米,発芽玄米, 砂糖,里芋, こんにやく, ゼリー	バター, 油	628 kcal	29.2 g
7	木	<b>11月8日いい歯の日関連</b> セルフ照り焼きバーガー (丸パン,チキンパティ) 牛乳, 野菜のマスタードレッシングあえ, シチュー,キャンデーチーズ	ハンバーグ, ツナ,鶏肉	牛乳, チーズ	ブロッコリー, パプリカ, 人参,パセリ	キャベツ,きゅうり, 玉ねぎ,枝豆	パン,砂糖, じゃがいも, 花豆, いんげん豆	油	684 kcal	33.4 g
8	金	<b>どうかんや行事食</b> 大根めし,牛乳, 鶏の唐揚げ(2, 3こ), しそごぶのあえもの, だんご汁,カップヤクルト	唐揚げ, 油揚げ	牛乳, こんぶ, ヤクルト	大根葉, ほうれん草, 人参,小松菜	大根,もやし, きゅうり,白菜	米,砂糖, すいとん, じゃがいも	油, こま油, こま	647 kcal	22.2 g
11	月	ごはん,牛乳, 豚肉のうま辛野菜ソースあえ, ナムル, マーボースープ	豚肉,豆腐, 鶏ひき肉, 豚しほ,卵, みそ	牛乳	パプリカ, ほうれん草, 人参,にら	玉ねぎ,大根, きゅうり,ねぎ	米,片栗粉, 砂糖	油, こま油, こま	643 kcal	29.8 g
12	火	スープバグティ,牛乳, 白身魚のバジル焼き, 海草こんにやくサラダ	あさり,いか, えび, ベーコン, しいら	牛乳, 海草	人参, ほうれん草, パプリカ, バジル,パセリ	玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン	スパゲッティ, 小麦粉, こんにやく, 砂糖	バター,こま, オリーブ油, 油,こま油, マヨネーズ	638 kcal	36.9 g
13	水	舞茸丼,牛乳, やさいの梅マヨあえ, りんごときまんのヨーグルトあえ	卵,豚肉, 高野豆腐	牛乳, しらす, ヨーグルト	パプリカ, ほうれん草	まいたけ,きゅうり, 大根,キャベツ, 梅,りんご,みかん	米,砂糖	油, マヨネーズ	656 kcal	24.6 g
14	木	こめっこパン,牛乳, 鶏肉とヤーコンの炒め物, 白菜のサラダ, ホークビーンズ,オレンジ	厚揚げ,鶏肉, 豚肉,ベーコン, あさり	牛乳, チーズ	人参,いんげん, ブロッコリー, トマト	玉ねぎ,白菜, きゅうり,コーン, にんにく,オレンジ	パン,ヤーコン, 砂糖,ひよこ豆, いんげん豆	油, マヨネーズ	683 kcal	34.2 g
15	金	ごはん,牛乳, めひかりの唐揚げ(3, 4尾), 切干とツナのえごまよこし, けんちん汁,金時豆の甘煮	ツナ, 豚肉, 豆腐	牛乳, めひかり, 昆布	パプリカ, 人参,小松菜	切干,大根,きゅうり, ごぼう,大根, ねぎ	米,小麦粉,砂糖, じゃがいも, こんにやく, 金時豆	油, えごま	649 kcal	31.1 g
18	月	<b>中学1年生リクエスト給食</b> ごはん,牛乳, さばみそ煮, シーザーサラダ, ボトフ,レモンソーダゼリー	さば,鶏肉, あさり, ウインナー	牛乳, チーズ	パプリカ, 人参,パセリ	しょうが,キャベツ, きゅうり,コーン, 玉ねぎ,きくらげ	米,砂糖, クルトン, じゃがいも, ゼリー	油, マヨネーズ	730 kcal	28.0 g
19	火	<b>かだしなの日</b> わかめうどん,ショア(マスカット味), 信田煮, 大根きんぴら, フィナンシェ	鶏肉, かまぼこ, 高野豆腐, 信田煮,卵白	ショア, わかめ	小松菜, 人参, みすな,大根葉, いんげん	玉ねぎ, 大根, しいたけ	種,砂糖, 小麦粉,粉糖	油, こま, マーガリン, バター	680 kcal	24.3 g
20	水	カレーライス,牛乳, コーンサラダ, フルーツポンチ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン, みかん,パイン,もも	米,じゃがいも, ヤーコン,花豆, いんげん豆, 砂糖,ゼリー	油, マヨネーズ	715 kcal	24.4 g
21	木	黒パン,牛乳, 豆腐と白菜のグラタン, きのことて, トマトスープ	豆腐, ベーコン, いか, みそ	牛乳, チーズ	パプリカ, 人参,トマト, パセリ	白菜,玉ねぎ, コーン,にんにく, しめじ,エリンギ, キャベツ,もやし, まいたけ,しいたけ, 大根,グリーンピース	パン,パン粉, じゃがいも, スパゲッティ	油	642 kcal	26.8 g
22	金	<b>初食の日(青森県郷土料理)</b> ごまごはん,牛乳, 貝焼き風みそ玉がけ, はりはり漬け, けの汁,りんご	ほたて,豆腐, 卵,豚肉, 高野豆腐, 油揚げ,大豆, みそ	牛乳, 昆布	人参, ほうれん草	玉ねぎ,切干,大根, きゅうり,大根, 白菜,ごぼう, ねぎ,りんご	米,砂糖, じゃがいも	こま, 油	658 kcal	29.6 g
25	月	ピピンバ丼,牛乳, 中華あえ, オニオンスープ, ミコミかんゼリー	鶏肉, 豚肉, 卵	牛乳, わかめ	小松菜, ほうれん草, 人参	玉ねぎ,ぜんまい, もやし,しいたけ	米,砂糖, ゼリー	油, こま, こま油	657 kcal	27.2 g
26	火	ごはん,牛乳, 魚と野菜の色彩あげ, 五目豆煮, 青菜のみそ汁	マンダイ, 油揚げ, 豆腐, 大豆,みそ	牛乳, ひじき	人参, ブロッコリー, いんげん, 小松菜	玉ねぎ,だけこの, 白菜,ねぎ	米,片栗粉, 里芋,砂糖, いんげん豆, ひよこ豆	油	646 kcal	28.8 g
27	水	ごはん,牛乳, 厚揚げのにくみそ炒め, ごまあえ, 大根のみそ汁,花みかん	厚揚げ, 豚ひき肉, ツナ,油揚げ, みそ	牛乳, わかめ	パプリカ, ほうれん草, 人参	グリーンピース, もやし, みかん,大根, ねぎ	米,砂糖, 片栗粉	油, こま, こま油	643 kcal	26.1 g
28	木	フランコッパン,牛乳, 怪獣しモンのメンチカツ, ブロッコリーのマリネ, コンソメスープ,パニョ大福	メンチ, 鶏肉, あさり	牛乳	ブロッコリー, 人参,小松菜	キャベツ,きゅうり, 大根,もやし, コーン	パン,砂糖, 大福	油, オリーブ油	632 kcal	25.4 g
29	金	<b>ぐんま すきやきの日</b> ごはん,牛乳, ごぼうと豆の甘辛あげ, 豚すきやき煮,さつまいものオレンジあえ(2, 3こ)	大豆,豚肉, 豆腐	牛乳	しゅんぎく, 人参	ごぼう,白菜, 玉ねぎ,ねぎ, まいたけ, オレンジ	米,片栗粉, 砂糖,白滝, さつまいも	油	668 kcal	25.5 g

\*おさかなりょうりには、ほねがありますので、きをつけてたべましょう。

\*都合により、材料や献立の変更等があります。

◇今月の地場産物食材 : 米・大根・じゃが芋・ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・舞茸・豚肉・白菜・さつまいも・りんごなどです。

(平均食塩相当量) 小学生 2.2g 中学生 2.9g