



11月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	火	子ぎつねご飯		鮭の照り焼き ほうれん草とキャベツの ごま和え 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	人参 さやえんどう 生姜 キャベツ ほうれん草 ねぎ 大根	585	20.6	27.1
2	水	ハヤシライス		ツナサラダ 柿	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ	米 バター 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース トマト キャベツ ほうれん草 柿	652	14.0	30.1
4	金	かき玉うどん		切り干し大根入りサラダ 五平餅	鶏肉 油揚げ だし削り節 卵 わかめ 牛乳 味噌	うどん 砂糖 油 ごま油 ごま 米 もち米 くるみ ビーナッツ	人参 筍 ねぎ 切り干し大根 きゅうり	618	14.8	25.9
7	月	チャーハン		春巻 野菜の中華ドレッシング かけ ザーサイスープ	豚挽き肉 なたと 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 ごま油 はるさめ 砂糖 春巻きの皮	ねぎ 椎茸 グリンピース 生姜 人参 筍 チンゲンサイ もやし にんにく にら ザーサイ 玉ねぎ	634	15.3	32.4
8	火	ご飯		豚肉のピリ辛焼き わかめ入り茹で野菜 味噌けんちん汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 だし 煮干 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく 里芋	生姜 にんにく もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 人参 ねぎ	580	18.2	28.9
9	水	ココアパン		秋野菜のシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳	ココアパン 油 さつまいも バター 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり りんご	601	15.0	33.8
10	木	中華丼		豆もやしのナムル 磯ポテト	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 青のり	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう 大豆もやし ぜんまい ほうれん草	560	16.4	22.2
11	金	ご飯		いかの照り焼き かみかみふりかけ 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 いか かつお節 ちりめんじゃこ さつま揚げ 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 塩昆布 切り干し大根 人参 いんげん ごぼう 大根 ねぎ	569	20.3	21.2
14	月	あんかけ焼きそば		豆と野菜のドレッシング 和え 焼き芋	豚肉 竹輪 うずら卵 牛乳 大豆	油 中華めん 砂糖 片栗粉 さつまいも	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ビーマン もやし きゅうり 蓮根 枝豆	632	15.7	29.1
15	火	ご飯		鯖の煮おろしかけ ブロッコリーとコーンのおかか和え 沢煮椀	牛乳 さば かつお節 だし削り節 豚肉 蒸しわかまほこ	米 砂糖 片栗粉	大根 葉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	577	18.8	27.9
16	水	ご飯		里芋コロッケ 野菜の磯香和え 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 のり だし 削り節 油揚げ 味噌	米 里芋 じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	人参 玉ねぎ パセリ もやし ほうれん草 白菜 ねぎ	607	13.1	29.2
17	木	コッペパン		マカロニグラタン 三色ソテー かぶと野菜のスープ	牛乳 鶏肉 海老 チーズ	コッペパン マカロニ 油 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 人参 コーン ほうれん草 きくらげ かぶ かぶ(葉)	580	16.7	34.0
18	金	麦ご飯		豆腐チゲ チャブチェ 焼きししゃも	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節 ししゃも	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ にら キムチ 玉ねぎ ビーマン	622	20.8	31.4
21	月	ご飯		鶏肉の薬味ソースかけ 五目豆 むらくもスープ	牛乳 鶏肉 大豆 だし削り節 卵 わかめ	米 砂糖 ごま こんにゃく 片栗粉	生姜 ねぎ 人参 ごぼう 椎茸	592	17.4	29.6
22	火	ツナおろしスパゲッティ		カラフルサラダ さつま芋パイ	まぐろ のり 牛乳	スパゲッティ 油 バター 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮	大根 キャベツ きゅうり ビーマン ハインアプル	627	13.9	29.6
24	木	ゆかりご飯		ふくさ卵蒸し 野菜のごま和え 味噌汁	牛乳 豆腐 だし削り節 卵 鶏肉 だし煮干 味噌	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	ゆかり 椎茸 筍 ねぎ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ	582	16.9	28.0
25	金	ご飯		魚の幽庵焼き 蓮のきんぴら みちのく汁	牛乳 鮭 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	ゆず 蓮根 人参 ごぼう 大根 小松菜	568	19.5	23.3
28	月	ハニートースト		ポークビーンズ ブロッコリー入り茹で野菜 りんご	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー トマトビュレー パセリ ブロッコリー キャベツ コーン りんご	595	17.2	34.8
29	火	ご飯		小魚の南蛮漬け 野菜のごま醤油かけ きりたんぼ汁	牛乳 わかさぎ 鶏肉	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま きりたんぼ 糸こんにゃく	玉ねぎ パセリ チンゲンサイ もやし 人参 白菜 しめじ ねぎ せり	594	14.9	24.8
30	水	ガーリックライス		おから入りハンバーグ 人参サラダ オニオンスープ	牛乳 豚挽き肉 鶏肉 おから 卵 まぐろ ベーコン	米 バター パン粉 ごま 油	にんにく 玉ねぎ 人参 レモン らっきょう エリンギ パセリ	631	15.6	33.1

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	600	16.8	28.8	342	95	2.2	2.9	274	0.39	0.54	35	2.4	6.1

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。ご心配なことがあれば、栄養士までご相談ください。