



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	ご飯		魚の麦みそ焼き 磯びたし けんちん汁	牛乳 鮭 味噌 のり だし削り節 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま 大麦 ごま油 じゃがいも	キャベツ 小松菜 ごぼう 人参 大根 ねぎ	730	19.3	21.7
2	水	ポークカレー		シーフード茹で野菜 りんご	豚肉 牛乳 いか 海老	米 大麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんご レモン キャベツ きゅうり	857	13.3	26.1
4	金	和風おろしスパゲッティ		さつまいもパイ チーズ入り茹で野菜	まぐろ のり 牛乳 チーズ	油 スパゲッティ バター 砂糖 さつまいも 餃子の皮	大根 パインアップル キャベツ きゅうり 人参	793	14.4	29.2
7	月	キャロットライス		鶏肉の胡麻だれかけ豆と野菜のマリネ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 味噌 大豆	米 大麦 バター 油 ごま油 砂糖 ごま	人参 生姜 ねぎ 枝豆 きゅうり 蓮根 セロリー 玉ねぎ キャベツ	761	15.7	31.1
8	火	高野豆腐入りそばろご飯		厚焼き卵 小松菜のおかかかけ 味噌汁	鶏肉 高野豆腐 牛乳 卵 かつお節 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	米 大麦 油 砂糖	生姜 人参 ねぎ 椎茸 グリンピース 玉ねぎ 小松菜	726	18.4	30.5
9	水	ご飯		鯖の文化干し 白菜のお浸し せんべい汁	牛乳 塩さば かつお節 だし削り節 鶏肉	米 南部せんべい	白菜 人参 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	765	18.5	28.0
10	木	食パンと手作りりんごジャム		森の茸のクリームシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン 砂糖 油 さつまいも バター 小麦粉	りんご レモン 玉ねぎ 人参 椎茸 しめじ マッシュルーム パセリ キャベツ	732	13.5	30.7
11	金	発芽玄米ご飯		小魚の唐揚げ きんぴら 煮 かきたま味噌汁 花みかん	牛乳 わかさぎ さつまいも だし削り節 豆腐 味噌 卵	米 片栗粉 油 系こんにやく 砂糖	生姜 ごぼう 人参 蓮根 いんげん 玉ねぎ 白菜 小松菜 みかん	738	16.3	23.3
14	月	かやくご飯		魚の香味焼き かぶのゆず風味 昆布豆 具だくさん味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 大豆 昆布 だし煮干 味噌	米 砂糖 こんにやく ごま ごま油 じゃがいも	椎茸 人参 グリンピース 生姜 ねぎ かぶ ゆず 大根 ごぼう ほうれん草	761	21.2	25.5
15	火	豊作うどん		五平もち ひじきのぴりっとサラダ	鶏肉 だし削り節 油揚げ 牛乳 味噌 ひじき まぐろ	うどん 油 こんにやく 里芋 米もち米 砂糖 ごま ピーナッツ くるみ	人参 玉ねぎ 大根 椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	765	14.1	25.3
16	水	ご飯・海苔の佃煮		いかの天ぷら 野菜のごま和え 豚汁	のり 牛乳 いか 卵 豚肉 豆腐 だし煮干 味噌	米 大麦 砂糖 小麦粉 油 ごま こんにやく じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	737	16.8	23.6
17	木	ご飯		すき焼き風煮物 じゃこ入り茹で野菜 柿	牛乳 豚肉 焼き豆腐 うずら卵 ちりめんじゃこ わかめ	米 油 系こんにやく 砂糖 ふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ もやし 人参 小松菜 柿	775	17.2	27.3
18	金	黒砂糖コッペパン		マカロニグラタン コーンともやしのサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 海老 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 マカロニ バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ コーン もやし 人参 セロリー 小松菜	801	15.0	32.6
21	月	カレーピラフ		ジャーマンオムレツ ステイック野菜 白菜スープ	鶏肉 牛乳 ウインナー 卵 生クリーム だし削り節 豆腐	米 バター 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース パセリ 大根 きゅうり 椎茸 筍 白菜 生姜 小松菜	745	16.1	32.9
22	火	麦ご飯		豆腐のつくねきのこあんかけ 水菜とツナの和え物 味噌汁	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 豆腐 卵 だし削り節 まぐろ 油揚げ 味噌	米 大麦 片栗粉 砂糖 油	ねぎ 生姜 人参 えのきたけ しめじ 水菜 きゅうり 大根 小松菜	743	16.5	28.5
24	木	焼きホットドッグ		じゃが芋のオランダ煮 ポイルキャベツ 花みかん	ウインナー 牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 油 じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん キャベツ みかん	781	15.6	37.3
25	金	ご飯		味噌チキンカツ 野菜のおかか和え 具沢山すまし汁	牛乳 鶏肉 卵 味噌 かつお節 だし削り節 豆腐 蒸しわかめ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 人参 もやし 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草	789	16.0	29.4
28	月	さつまいもご飯		魚のもみじ焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁	牛乳 メルルーサ チーズ 油揚げ だし削り節 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま マヨネーズ 油 砂糖	人参 切り干し大根 椎茸 さや いんげん 玉ねぎ キャベツ	800	17.2	30.9
29	火	炒めそばの五目あんかけ		ベーグドポテト 海藻サラダ	豚肉 いか 海老 牛乳 海藻サラダ わかめ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも バター	生姜 にんにく 人参 椎茸 筍 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし キャベツ きゅうり コーン	707	16.6	32.7
30	水	ご飯		豆腐チゲ 野菜チップス りんご	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 だし削り節	米 油 さつまいも	にんにく 生姜 人参 キャベツ ねぎ たら キムチ かぼちゃ りんご	764	15.5	27.2

	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	764	16.4	28.7	394	118	3	3.6	272	0.41	0.59	38	2.8	7.8

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。