１１月予定献立表

2日　月曜日

（主菜・主食）・ぶたきむちどんぶり
（むぎごはん）
（副菜）・ほうれんそうとモヤシのとさずあえ
（汁物）・ワカメのスープ
・ぎゅうにゅう

豚キムチ丼
・麦ご飯
・豚肉　・玉ねぎ
・食塩　・人参
・でん粉　・パプリカ赤、黄
・糸こんにゃく　・ピーマン
・料理酒　・しょうが
・醤油　・みりん
・砂糖　・にんにく
・胡椒　・ごま油
・鶏がらスープ　・白菜
・大豆油　・なたね油
・キムチ（白菜、唐辛子、砂糖、）
（大根、水あめ、にんにく、りんご、）
（鰹節、生姜、食塩、ｴﾋﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、）
（人参、昆布ｴｷｽ、アミノ酸）

主菜：えび、小麦、大豆、豚、鶏、りんご、ごま

ほうれん草とモヤシの土佐酢和え
・ほうれん草　・米酢
・ちりめんじゃこ　・和風だし
・モヤシ　・醤油
・人参　・砂糖
・食塩　・料理酒
・かつおぶし　・でん粉

ワカメのスープ
・豆腐　・鶏がらスープ
・白ねぎ　・醤油
・カットワカメ　・みりん
・食塩

副菜：小麦、大豆
ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、鶏

低　学　年
エネルギー　566kcal　たんぱく質　22.3g　脂質　18.1g
中　学　年
エネルギー　666kcal　たんぱく質　26.3g　脂質　21.3g
高　学　年
エネルギー　766kcal　たんぱく質　30.2g　脂質　24.5g

3日　火曜日

文化の日

4日　水曜日

（主菜・主食）・チキンカレーライス
（むぎごはん）
（副菜）・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾂﾅｻﾗﾀﾞ
（汁物）・おさつｽﾃｨｯｸ
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

チキンカレーライス
・麦ご飯
・鶏肉　・オリーブ油
・食塩　・しょうが
・玉ねぎ　・ウスターソース
・人参　・トマトケチャップ
・じゃがいも　・ガラムマサラ
・なす　・はちみつ
・植物油　・ローリエ
・醤油　・チキンコンソメ
・チキンブイヨン　・カレーフレーク
・フォンドヴォー　・グリンピース
・トマトピューレ
・大豆油
・セロリ
・にんにく

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン

ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾂﾅｻﾗﾀﾞ
・ブロッコリー
・カリフラワー
・人参
・ツナフレーク
・醤油
・オリーブ油
・ポッカレモン
・食塩

おさつスティック
・さつまいも
・砂糖
・水あめ
・エリスリトール
・でん粉
・大豆油

副菜：小麦、大豆
おさつ：大豆

低　学　年
エネルギー　704kcal　たんぱく質　21.3g　脂質　21.9g
中　学　年
エネルギー　828kcal　たんぱく質　25.1g　脂質　25.8g
高　学　年
エネルギー　952kcal　たんぱく質　28.8g　脂質　29.6g

5日　木曜日

（主菜）・キンメダイのしらむし　おろしあんかけ
（副菜）・みずなとおあげのおひたし
（汁物）・なめことふのあかだし
（主食）・さつまいもいりしおごはん
・ぎゅうにゅう

旬

金目鯛の白蒸し　おろしあんかけ
・きんめだい　・かぶ
・料理酒　・でん粉
・食塩　・和風だし
・大根
・わさび
・醤油
・みりん
・だし昆布
・だしかつお

水菜とお揚げのお浸し
・油揚げ　・みりん
・白菜　・砂糖
・人参　・椎茸
・水菜　・料理酒
・醤油
・だしかつお
・だし昆布
・食塩

なめこと麩の赤だし
・なめこ　・だし昆布
・麩　・だしかつお
・三つ葉　・味噌
・白ねぎ　・いりこだし
・豆腐　・八丁味噌

さつまいも入り塩ご飯
・塩ご飯
・さつまいも
・砂糖
・食塩
・ご飯
・醸造酢

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆

汁：小麦、大豆
ごはん：なし

低　学　年
エネルギー　548kcal　たんぱく質　23.8g　脂質　16.1g
中　学　年
エネルギー　645kcal　たんぱく質　28.0g　脂質　19.0g
高　学　年
エネルギー　742kcal　たんぱく質　32.2g　脂質　21.8g

6日　金曜日

（主菜・主食）・チーズハンバーガー
（バンズパン）
（副菜）・キャベツとツナのポテトサラダ
（汁物）・かぼちゃスープ
・みかん
・ぎゅうにゅう

チーズハンバーガー
・ハンバーグ（豚肉、鶏肉、）
（玉ねぎ、パン粉、大豆たん白、）
（醤油、ﾁｷﾝｴｷｽ、砂糖、食塩）
・玉ねぎ　・鶏がらスープ
・大豆油　・醤油
・みりん　・ｾﾐﾄﾞﾗｲﾄﾏﾄ
・トマトソース　・チェリートマト
・トマトケチャップ　・パプリカ赤、黄
・でん粉　・ピーマン
・食塩　・ウスターソース
・ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ　・砂糖
・香辛料
・スライスチーズ

キャベツとツナのポテトサラダ
・人参　・醤油
・キャベツ　・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
・玉ねぎ　・ポッカレモン
・じゃがいも　・食塩
・砂糖　・オリーブ油
・コーン　・胡椒
・マスタード　・ツナフレーク

かぼちゃスープ
・かぼちゃ　・デキストリン
・砂糖　・香辛料
・豆乳　・加工でん粉
・玉ねぎ　・鶏がらスープ
・大豆粉　・胡椒
・食塩　・クルトン
・植物油脂
・粉末おから
・酵母エキス

バンズパン
・小麦粉
・イースト
・砂糖
・食塩
・脱脂粉乳
・コンパウンドバター
・マーガリン

主菜：乳、小麦、大豆、牛、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：小麦、大豆

ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、鶏
ﾊﾟﾝ：乳、小麦

低　学　年
エネルギー　621kcal　たんぱく質　23.5g　脂質　24.6g
中　学　年
エネルギー　731kcal　たんぱく質　27.6g　脂質　28.9g
高　学　年
エネルギー　841kcal　たんぱく質　31.7g　脂質　33.3g

9日　月曜日

（主菜）・とりとかぶのあまからに
（副菜）・キャベツとりんごのフレンチサラダ
（汁物）・おあげとおねぎのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

鶏と蕪の甘辛煮
・鶏肉　・さやいんげん
・でん粉　・しょうが
・食塩　・和風だし
・かぶ　・だし昆布
・蓮根　・だしかつお
・人参　・みりん
・醤油　・にんにく
・料理酒　・砂糖

キャベツとりんごのフレンチサラダ
・キャベツ　・大豆油
・玉ねぎ　・なたね油
・りんご　・ポッカレモン
・ロースハム　・砂糖
・オリーブ油　・食塩
・コーン　・胡椒
・マスタード　・はちみつ

お揚げとお蕗の田舎味噌汁
・白葱
・ごぼう
・葉大根
・油揚げ
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし
・田舎味噌

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：大豆、豚

汁：大豆

低　学　年
エネルギー　564kcal　たんぱく質　21.1g　脂質　16.1g
中　学　年
エネルギー　664kcal　たんぱく質　24.8g　脂質　18.9g
高　学　年
エネルギー　763kcal　たんぱく質　28.6g　脂質　21.8g

10日　火曜日

（主菜）・ポークビーンズ
（副菜）・タイとこまつなのおひたし
（汁物）・あつあげとだいこんのあわせみそしる
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

ポークビーンズ
・豚肉　・ウスターソース
・料理酒　・トマトケチャップ
・でん粉　・鶏がらスープ
・食塩　・醤油
・ベーコン　・胡椒
・オリーブ油　・じゃがいも
・砂糖　・玉ねぎ
・大豆油　・人参
・なたね油　・グリンピース
・にんにく　・大豆

アメリカ　ワールドメニュー

鯛と小松菜のお浸し
・まだい　・小松菜
・食塩　・油揚げ
・人参　・醤油
・玉ねぎ　・砂糖
・いりごま　・植物油
・調味料（ｱﾐﾉ酸、有機酸）

厚揚げと大根の含わせ味噌汁
・大根
・葉大根
・厚揚げ
・だし昆布
・だしかつお
・味噌
・田舎味噌
・いりこだし

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏

副菜：小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低　学　年
エネルギー　503kcal　たんぱく質　18.6g　脂質　15.1g
中　学　年
エネルギー　591kcal　たんぱく質　21.9g　脂質　17.7g
高　学　年
エネルギー　680kcal　たんぱく質　25.2g　脂質　20.4g

11日　水曜日

（主菜）・さんまのしおやき
レモンしょうゆふうみおろし
（副菜）・うのはな
（汁物）・かすじる
（主食）・むぎごはん
・ジョア（プレーン）

さんまの塩焼き　レモン醤油風味おろし
・さんま　・だし昆布
・食塩　・だしかつお
・料理酒　・みりん
・ポッカレモン
・醤油
・人参
・大根

うのはな
・おから　・椎茸
・ぶどう糖果糖液糖　・だしかつお
・砂糖　・みりん
・水あめ　・醸造酢
・大豆油　・食塩
・人参　・糸こんにゃく
・発酵調味料　・和風だし
・蓮根
・だし昆布
・長葱
・油揚げ
・醤油

粕汁
・白葱　・味噌
・人参　・醤油
・玉ねぎ　・酒粕
・青ねぎ
・油揚げ
・だし昆布
・だしかつお

旬

ジョア（プレーン）
・脱脂粉乳
・砂糖
・クリーム
・乳酸カルシウム
・ビタミンD

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆

汁：小麦、大豆
ｼﾞｮｱ：乳

低　学　年
エネルギー　594kcal　たんぱく質　21.6g　脂質　19.0g
中　学　年
エネルギー　699kcal　たんぱく質　25.4g　脂質　22.3g
高　学　年
エネルギー　803kcal　たんぱく質　29.2g　脂質　25.7g

12日　木曜日

（主菜・主食）・イカいりヤキソバ
（副菜）・シュウマイともちごめだんご
（汁物）・ぐだくさんのいなかみそしる
・りんご
・ぎゅうにゅう

イカ入り焼きそば
・豚肉　・醤油
・中華麺　・パプリカ赤、黄
・キャベツ　・ピーマン
・人参　・にんにく
・中濃ソース　・パーム油
・粉末ソース　・かつおぶし
・植物油脂　・和風だし
・なたね油　・胡椒
・大豆油　・ウスターソース
・食塩　・トマトケチャップ
・料理酒　・いか
・重曹

焼売と餅米団子
・焼売（豚肉、玉ねぎ、生姜、エビ、）
（でん粉、卵白粉、椎茸、砂糖、）
（ごま油、醤油、食塩、香辛料、）
（発酵調味料、小麦粉、ｱﾐﾉ酸等、）
（たん白加水分解物）

・餅米団子（豚肉、もち米、玉ねぎ、）
（青ねぎ、しょうが、大豆たんぱく、）
（豚脂肪、砂糖、香味油、でん粉、）
（ごま油、食塩、ｱﾐﾉ酸等）

・醤油　・和辛子
・米酢

具沢山の田舎味噌汁
・玉ねぎ　・だし昆布
・ごぼう　・だしかつお
・人参　・いりこだし
・厚揚げ　・田舎味噌
・こんにゃく　・エリンギ
・しめじ　・椎茸

主菜：えび、いか、小麦、大豆、牛、豚、鶏、もも、りんご

ｼｭｳﾏｲ：卵、ｴﾋﾞ、小麦、大豆、豚、ごま
団子：豚、大豆、ごま　汁：大豆

低　学　年
エネルギー　493kcal　たんぱく質　23.7g　脂質　21.1g
中　学　年
エネルギー　581kcal　たんぱく質　27.9g　脂質　24.9g
高　学　年
エネルギー　668kcal　たんぱく質　32.1g　脂質　28.6g

13日　金曜日

（主菜）・あかうおのマリネ
（副菜）・ささみときりぼしだいこんのにもの
（汁物）・ふとワカメのおすいもの
（主食）・はだいこんとじゃこのまぜごはん
（ごはん）
・ぎゅうにゅう

赤魚のマリネ
・赤魚　・枝豆
・料理酒　・パプリカ赤、黄
・食塩　・にんにく
・バルサミコ酢　・砂糖
・玉ねぎ　・胡椒
・オリーブ油　・ｵﾚﾝｼﾞﾏﾏﾚｰﾄﾞ
・ポッカレモン　・ピーマン

ささみと切干大根の煮物
・切干大根　・かつおだし
・醤油　・さばだし
・水あめ　・しいたけだし
・人参　・こんぶだし
・油揚げ　・砂糖
・発酵調味料　・醸造酢
・植物油脂　・さやいんげん
・鶏肉　・味の素
・白葱　・重曹
・食塩
・しょうが

麩とワカメのお吸い物
・ワカメ　・和風だし
・白ねぎ　・醤油
・三つ葉　・食塩
・麩　・みりん
・だし昆布
・だしかつお

蕪大根とじゃこの混ぜご飯
・乾燥椎茸　・料理酒
・ちりめんじゃこ　・砂糖
・葉大根　・大豆油
・だし昆布　・なたね油
・だしかつお　・醤油
・いりごま　・たまり醤油
・みりん

・ご飯

主菜：大豆、オレンジ
副菜：小麦、大豆、鶏、さば

汁：小麦、大豆
混ぜご飯：小麦、大豆、ごま

低　学　年
エネルギー　537kcal　たんぱく質　24.4g　脂質　13.4g
中　学　年
エネルギー　632kcal　たんぱく質　28.7g　脂質　15.8g
高　学　年
エネルギー　727kcal　たんぱく質　33.0g　脂質　18.1g

16日　月曜日

（主菜・主食）・カツカレーライス
（むぎごはん）
（副菜）・やさいとエビのサラダ
・アセロラゼリー
・ぎゅうにゅう

カツカレーライス
・とんかつ（豚肉、トマトパン粉、）
（大豆油、小麦粉、卵白粉、）
（大豆たん白、でん粉、香辛料、）
（食塩、増粘剤）　・大豆油
・食塩　・セロリ
・玉ねぎ　・にんにく
・人参　・オリーブ油
・醤油　・しょうが
・チキンブイヨン　・ウスターソース
・フォンドヴォー　・トマトケチャップ
・トマトピューレ　・ガラムマサラ
・はちみつ　・ローリエ
・ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ　・ｶﾚｰﾌﾚｰｸ
・野菜ブイヨン　・ビーフコンソメ
・麦ご飯

野菜とエビのサラダ
・キャベツ　・大豆油
・大根　・なたね油
・人参　・コーン
・スナップエンドウ　・はちみつ
・えび　・醤油
・料理酒　・胡椒
・重曹　・ポッカレモン
・食塩
・砂糖

アセロラゼリー
・アセロラ果汁
・果糖ぶどう糖液糖
・デキストリン
・増粘多糖類
・加工でん粉
・クエン酸
・香料
・野菜色素

主菜：卵、小麦、大豆、牛、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：えび、小麦、大豆
ｾﾞﾘｰ：りんご

低学年　エネルギー 660kcal　たんぱく質 20.1g　脂質 18.2g
中学年　エネルギー 776kcal　たんぱく質 23.7g　脂質 21.4g
高学年　エネルギー 892kcal　たんぱく質 27.2g　脂質 24.6g

17日　火曜日

（主菜）・たちうおのみそに
（副菜）・てづくりとうふ　やさいあんかけ
（汁物）・おぼろこんぶじる
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

太刀魚の味噌煮
・太刀魚　・醤油
・食塩　・みりん
・だし昆布　・しょうが
・だしかつお　・砂糖
・田舎味噌　・料理酒
・味噌
・六角里芋（里芋、食塩、米酢、）
（大豆たん白、昆布、キトサン）

手作り豆腐　野菜あんかけ
・豆乳　・でん粉
・にがり　・コーン
・和風だし　・玉ねぎ
・だし昆布　・人参
・だしかつお　・椎茸
・食塩　・しょうが
・みりん
・醤油

おぼろ昆布汁
・とろろ昆布
・大根
・三つ葉
・梅干
・だし昆布
・だしかつお
・みりん
・醤油
・食塩

主菜：かに、小麦、大豆
副菜：小麦、大豆
汁：小麦、大豆

低学年　エネルギー 589kcal　たんぱく質 21.9g　脂質 19.0g
中学年　エネルギー 693kcal　たんぱく質 25.7g　脂質 22.4g
高学年　エネルギー 797kcal　たんぱく質 29.6g　脂質 25.7g

18日　水曜日

（主菜）・チキンポトフ
（副菜）・えび・いか・アスパラのサラダ
（主食）・ライむぎコッペパン
・りんご
・ぎゅうにゅう

チキンポトフ
・鶏肉　・ブロッコリー
・食塩　・白ワイン
・ベーコン　・鶏がらスープ
・ソーセージ　・チキンコンソメ
・にんにく　・醤油
・オリーブ油　・砂糖
・玉ねぎ　・なたね油
・人参　・香辛料
・じゃがいも　・ｼｰｸﾗﾑｼﾞｭｰｽ
・キャベツ　・ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ
・セロリ　・野菜ﾌﾞｲﾖﾝ
・大豆油

えび・いか・アスパラのサラダ
・えび　・アスパラ
・いか　・玉ねぎ
・食塩　・醤油
・重曹　・ﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
・料理酒　・ポッカレモン
・大根　・砂糖
・人参　・マスタード

ライ麦コッペパン
・小麦粉
・イースト
・砂糖
・食塩
・脱脂粉乳
・ショートニング
・ライ麦粉

主菜：小麦、大豆、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ
副菜：えび、いか、小麦、大豆
ﾊﾟﾝ：乳、小麦

低学年　エネルギー 582kcal　たんぱく質 23.1g　脂質 24.1g
中学年　エネルギー 685kcal　たんぱく質 27.2g　脂質 28.4g
高学年　エネルギー 788kcal　たんぱく質 31.3g　脂質 32.6g

19日　木曜日

（主菜・主食）・チャプチェふうコリアンどんぶり
（むぎごはん）
（副菜）・カニとワカメのおろしぽんず
（汁物）・ニラととうふのスープ
・ぎゅうにゅう

チャプチェ風コリアン丼
・牛肉　・料理酒
・食塩　・でん粉
・ごま油　・胡椒
・いりごま　・糸コンニャク
・にんにく　・玉ねぎ
・しょうが　・人参
・コチジャン　・椎茸
・醤油　・菊菜
・砂糖　・白葱
・みりん　・鶏がらスープ
・大豆油
・なたね油　・麦ご飯

カニとワカメのおろしポン酢
・ワカメ　・ポン酢
・もやし　・醤油
・ずわいがに　・砂糖
・大根　・だし昆布
・食塩　・だしかつお
・かつおぶし

ニラと豆腐のスープ
・にら
・パプリカ赤、黄
・ピーマン
・豆腐
・ベーコン
・鶏がらスープ
・醤油
・食塩
・みりん

主菜：小麦、大豆、牛、鶏、ごま
副菜：かに、小麦、大豆
汁：小麦、大豆、豚、鶏

低学年　エネルギー 496kcal　たんぱく質 21.2g　脂質 12.6g
中学年　エネルギー 584kcal　たんぱく質 24.9g　脂質 14.8g
高学年　エネルギー 671kcal　たんぱく質 28.7g　脂質 17.0g

20日　金曜日

（主菜）・カレイのかわりパンこやき
（副菜）・じゃがいもとごぼうのきんぴら
（汁物）・なめことしろねぎのあかだし
（主食）・ごはん
・ぎゅうにゅう

カレイの変わりパン粉焼き
・カレイ　・オリーブ油
・料理酒　・スナップエンドウ
・みりん　・カリフラワー
・醤油　・人参
・砂糖　・鶏がらスープ
・しょうが　・胡椒
・小麦粉　・青ノリ
・パン粉　・カレー粉
・さくらえび　・食塩
・にんにく

じゃがいもと牛蒡の金平
・じゃがいも　・食塩
・ごぼう　・かつおだし
・人参　・さばだし
・醤油　・しいたけだし
・砂糖　・こんぶだし
・植物油脂　・醸造酢
・発酵調味料　・唐辛子
・ごま油
・ごま

なめこと白葱の赤だし
・なめこ
・白葱
・玉ねぎ
・だし昆布
・だしかつお
・味噌
・八丁味噌
・いりこだし

主菜：えび、小麦、大豆、鶏
副菜：小麦、大豆、さば、ごま
汁：大豆

低学年　エネルギー 537kcal　たんぱく質 23.8g　脂質 11.0g
中学年　エネルギー 631kcal　たんぱく質 28.0g　脂質 12.9g
高学年　エネルギー 726kcal　たんぱく質 32.2g　脂質 14.9g

23日　月曜日

24日　火曜日

（主菜）・とりのあまずあんかけ
（副菜）・ほうれんそうとじゃこのおひたし
（汁物）・あつあげとごぼうのあわせみそしる
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

鶏の甘酢あんかけ
・鶏肉　・大豆油
・食塩　・なたね油
・料理酒　・にんにく
・でん粉　・みりん
・玉ねぎ　・胡椒
・人参　・砂糖
・なす　・鶏がらスープ
・植物油　・醤油
・パプリカ赤、黄　・トマトケチャップ
・ピーマン　・黒酢

ほうれん草とじゃこのお浸し
・人参　・料理酒
・白菜
・ほうれん草
・ちりめんじゃこ
・だし昆布
・だしかつお
・ねりごま
・食塩
・醤油
・みりん

厚揚げと牛蒡のあわせ味噌汁
・牛蒡
・葉大根
・厚揚げ
・だし昆布
・だしかつお
・味噌
・田舎味噌
・いりこだし

主菜：小麦、大豆、鶏
副菜：小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低学年　エネルギー 581kcal　たんぱく質 21.7g　脂質 17.6g
中学年　エネルギー 683kcal　たんぱく質 25.6g　脂質 20.8g
高学年　エネルギー 785kcal　たんぱく質 29.4g　脂質 23.9g

25日　水曜日

（主菜）・ポークのサイコロステーキ
みそのデミグラスソース
（副菜）・ブロッコリーとコーンのツナサラダ
（汁物）・じゃがいものスープ
（主食）・ごはん
・ジョア（ストロベリー）

ポークのサイコロステーキ
・豚肉　・チキンブイヨン
・蓮根　・大豆油
・さつまいも　・なたね油
・砂糖　・料理酒
・食塩
・みりん
・鶏がらスープ
・味噌
・八丁味噌
・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ

ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのﾂﾅｻﾗﾀﾞ
・ブロッコリー　・醤油
・カリフラワー　・オリーブ油
・人参　・ポッカレモン
・玉ねぎ　・コーン
・ツナフレーク　・食塩

じゃがいものスープ
・じゃがいも　・デキストリン
・砂糖　・香辛料
・玉ねぎ　・加工でん粉
・豆乳　・グリンピース
・大豆粉　・鶏がらスープ
・植物油脂　・香辛料
・おから粉
・食塩
・香味植物油
・白ワイン
・酵母エキス

ジョア（ストロベリー）
・脱脂粉乳　・ペクチン
・いちご果汁　・香料
・砂糖　・野菜色素
・乳酸Ca　・ビタミンD

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏
副菜：小麦、大豆
ｽｰﾌﾟ：大豆、鶏
ｼﾞｮｱ：乳

低学年　エネルギー 634kcal　たんぱく質 21.9g　脂質 17.6g
中学年　エネルギー 746kcal　たんぱく質 25.8g　脂質 20.7g
高学年　エネルギー 858kcal　たんぱく質 29.7g　脂質 23.8g

26日　木曜日

（主菜）・ぎゅうにくのすきやき
（副菜）・イカとキュウリのごまあえ
（汁物）・キャベツとおあげのいなかみそしる
（主食）・むぎごはん
・ぎゅうにゅう

牛肉のすき焼き
・牛肉　・和風だし
・赤こんにゃく　・料理酒
・食塩　・砂糖
・玉ねぎ　・みりん
・白葱　・醤油
・人参　・でん粉
・さやいんげん　・麩
・だし昆布　・だしかつお

イカとキュウリのごま和え
・いか　・砂糖
・食塩　・だしかつお
・重曹　・だし昆布
・ねりごま　・料理酒
・ポン酢　・玉ねぎ
・醤油　・キュウリ
・人参

キャベツとお揚げの田舎味噌汁
・キャベツ
・玉ねぎ
・油揚げ
・だし昆布
・だしかつお
・いりこだし
・田舎味噌
・味噌

主菜：小麦、大豆、牛
副菜：いか、小麦、大豆、ごま
汁：大豆

低学年　エネルギー 567kcal　たんぱく質 23.5g　脂質 16.0g
中学年　エネルギー 667kcal　たんぱく質 27.6g　脂質 18.8g
高学年　エネルギー 767kcal　たんぱく質 31.8g　脂質 21.6g

27日　金曜日

（主菜）・しろみざかなのからしマヨネーズやき
（副菜）・ささみとひじきのにもの
（汁物）・とんじる
（主食）・ごはん
・みかん
・ぎゅうにゅう

白身魚の辛子マヨネーズ焼き
・ナイルパーチ　・乾燥椎茸
・食塩　・オリーブ油
・料理酒　・玉ねぎ
・みりん　・胡椒
・醤油　・マスタード
・にんにく　・砂糖
・小麦粉　・しょうが
・ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ
・パン粉
・パセリ

ささみとひじきの煮物
・ひじき　・食用植物油脂
・人参　・醸造酢
・醤油　・鶏肉
・油揚げ　・白葱
・発酵調味料　・食塩
・砂糖　・しょうが
・かつおだし　・味の素
・さばだし　・重曹
・しいたけだし　・大豆
・こんぶだし　・さやいんげん

豚汁
・大根
・人参
・白葱
・玉ねぎ
・豚肉
・だしかつお
・だし昆布
・いりこだし
・味噌
・田舎味噌

主菜：小麦、大豆
副菜：小麦、大豆、さば、鶏
汁：大豆、豚

低学年　エネルギー 637kcal　たんぱく質 26.4g　脂質 21.2g
中学年　エネルギー 750kcal　たんぱく質 31.1g　脂質 25.0g
高学年　エネルギー 862kcal　たんぱく質 35.8g　脂質 28.7g

30日　月曜日

（主菜・主食）・ショートパスタのボロネーゼ
（副菜）・ミニにくまん
（汁物）・キャベツときのこのコンソメスープ
・りんご
・ぎゅうにゅう

ショートパスタのボロネーゼ

・ベーコン	・オリーブ油
・玉ねぎ	・人参
・セロリ	・大豆油
・マカロニ	・食塩
・にんにく	・ビーフコンソメ
・牛肉	・ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ
・豚肉	
・ﾛｰｽﾄｵﾆｵﾝ	
・トマトペースト	
・トマトピューレ	
・裏ごしトマト	
・ぶどう糖発酵調味料	
・植物油脂	
・ﾁｷﾝｴｷｽ	
・小麦粉	
・砂糖	
・香辛料	
・加工でん粉	
・カラメル色素	
・ｱﾐﾉ酸等	
・野菜ブイヨン	
・食塩	

ミニにくまん

・小麦粉	・麦みそ
・砂糖	・醤油
・ラード	・でん粉
・イースト	・中華風調味料
・食塩	・ごま油
・膨張剤	・老酒
・玉ねぎ	・乾燥ｽｰﾌﾟ
・キャベツ	・香辛料
・しょうが	・ｱﾐﾉ酸等
・豚肉	・豚脂肪

キャベツときのこのスープ

・キャベツ	・鶏がらスープ
・エリンギ	・醤油
・しめじ	・砂糖
・椎茸	・ラード
・玉ねぎ	・チキンエキス
・大豆	・にんにく
・ひよこ豆	・ポークエキス
・青えんどう豆	・でん粉
・香辛料	・植物油脂
・赤いんげん豆	・酵母エキス

イタリア ワールドメニュー

主菜：小麦、大豆、牛、豚、鶏、ゼラチン
副菜：小麦、大豆、豚、鶏、ごま
ｽｰﾌﾟ：小麦、大豆、豚、鶏、ｾﾞﾗﾁﾝ

低学年		
エネルギー 636kcal	たんぱく質 21.5g	脂質 19.8g
中学年		
エネルギー 748kcal	たんぱく質 25.3g	脂質 23.3g
高学年		
エネルギー 860kcal	たんぱく質 29.1g	脂質 26.8g

献立のポイント

「ポークビーンズ」・・・・・アメリカの家庭（かてい）料理（りょうり）で、白（しろ）いんげん豆（まめ）と豚肉（ぶたにく）の煮込（にこ）み料理です。
ごはんにもパンにも合（あ）うおかずです。
給食では、日本（にほん）でなじみの深（ふか）い大豆（だいず）をつかっています。

「チャプチェ」・・・・・春雨（はるさめ）と細切（ほそぎ）りした牛肉（ぎゅうにく）、たけのこ、にんじん、たまねぎなどの野菜（やさい）、
しいたけやきくらげなどのキノコ類（るい）をごま油（あぶら）で炒（いた）めて甘辛（あまから）く味付（あじる）けます。
元々（もともと）は、野菜（やさい）だけのいためもので、後（のち）に春雨をつかうことが一般的（いっぱんてき）になりました。
韓国（かんこく）では、おいわいの席（せき）や宴会（えんかい）でたべる伝統的（でんとうてき）な前菜（ぜんさい）です。
チャプチェをごはんにのせたものをチャプチェパプといい、大衆食堂（たいしゅうしょくどう）や中華料理店の定番（ていばん）です。
給食では、食感（しょっかん）をたのしんでもらうたね、こんにゃくをつかってみました。

「ラグー・アッラ・ボロネーゼ（ボロネーゼ）」・・・・・発祥（はっしょう）はイタリアのボローニャ地方（ちほう）で、たまねぎ、セロリなど
きざんだ野菜と、いためて風味（ふうみ）をつけた挽き肉（ひきにく）と、トマトを合わせたソースです。
イタリアでは、伝統的（でんとうてき）にタリアテッレと和（あ）えて調理（ちょうり）しますが、
リガトーニなどのみじかく管（くだ）状（じょう）のパスタとあわせることもあります。

低学年　平均値／月		
エネルギー 582kcal	たんぱく質 22.4g	脂質 18.0g

中学年　平均値／月		
エネルギー 684kcal	たんぱく質 26.3g	脂質 21.2g

高学年　平均値／月		
エネルギー 787kcal	たんぱく質 30.3g	脂質 24.4g

１１月の目標

☆食事（しょくじ）のあいさつをきちんとしよう

・いただきます/ごちそうさまでした

・毎食（まいしょく）、食事（しょくじ）をたべられることに
感謝（かんしゃ）のきもちをもちましょう

☆地産（ちさん）地消（ちしょう）についてまなぼう

・住（す）んでいる地域（ちいき）でつくられる食材（しょくざい）を
たべると、どんなよいことがあるのかな？

・京都産（きょうとさん）や滋賀県産（しがけんさん）の食材は
どんなものがあるのかな？

季節の野菜のお話

☆薩摩芋（さつまいも）・甘藷（かんしょ）・・・・・春（はる）に苗（なえ）を植（う）え、
秋（あき）に収穫（しゅうかく）します。
主食（しゅしょく）にするイモ類（るい）では、ジャガイモ、キャッサバに次（つ）ぐ
世界（せかい）3位（い）で、産地（さんち）は中国（ちゅうごく）に集中（しゅうちゅう）しています。
日本だけで年間（ねんかん）約（やく）100万トンの収穫（しゅうかく）があります。

☆蕪（かぶ）・・・・・頭（あたま）を意味（いみ）する「かぶり」、根（ね）を意味する「株（かぶ）」などが
なまえの由来（ゆらい）といわれています。
さむい時期（じき）ほど、あまくなります。葉にはカロテン、ﾋﾞﾀﾐﾝC,、物繊維（しょくもつせんい）が
豊富（ほうふ）にふくまれています。

☆水菜（みずな）・・・・・京菜（きょうな）ともよばれ、東寺（とうじ）・九条（くじょう）の周辺（しゅうへん）で
1686年には栽培（さいばい）されていました。
流水（りゅうすい）を畦（あぜ）のあいだにひきいれて栽培するので「水菜」と名づけられたそうです。
なべもの、にもの、つけものなど、京都では古（ふる）くからつかわれています。

※原材料は、天候不順、感染症、家畜病等の調達事情により、変更する可能性がございます。
※コンタミネーションとは、原材料には使用していないけれど、別製品の製造工程で同じラインを使う食材のことを言います。
※料理ごとのアレルゲン表示をしていますが、同じ調理室内で作っております。また、調理器具は洗った上で使い回しています。
※給食のご飯は、国産のお米を使用しています。現在は主に滋賀県、福井県、石川県、富山県産です。
※汁物には和風だし（ﾉﾝｱﾚﾙｹﾞﾝ）を使用することもあります。