



# 11月分献立予定表



こんげつ きのうしよく かんしゃ こところ も  
**今月のめあて：給食への感謝の心を持つ。**

月	火	水	木	金
<p>11月23日は「勤労感謝の日」です。給食のことを忘れてはいけません。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつに「ありがとう」の気持ちを込めて、よく味わって食事をいただきましょう。</p>				
<p>感謝して食べよう                  きれいに盛りつけ                  あいさつ                  よくかむ                  よく味わって食べよう</p>				
<p>4日                  ふりかえ きゅうじつ  <b>振替休日</b>  </p>	<p>5日                  牛乳                  玉ねぎソースのハンバーグ                  三色おひたし                  さつまいもごはん                  生揚げとにらのみそ汁</p>	<p>6日                  牛乳                  笹かま入りごまあえ                  豆みそ                  ごはん                  肉じゃが</p>	<p>7日                  牛乳                  りんご                  小松菜とコーンのサラ                  いちごジャム                  食パン                  マカロニのカーレー煮</p>	<p>8日                  牛乳                  もやしのラー油あえ                  ミニ春巻き                  中華めん                  ごもくラーメンのスープ</p>
<p>11日                  しゅうねん しきてん  <b>150周年式典</b>                  くりか きゅうぎょうひ  <b>繰替え休業日</b>  </p>	<p>12日                  ちようしよく こんだて                  ☆朝食モデル献立☆                  なつどう                  納豆                  肉野菜炒め                  むぎ                  わかめとじゃがいもの煮</p>	<p>13日                  みかん                  焼き豚とキャベツの香味あえ                  わかめ                  大根と生揚げの煮</p>	<p>14日                  ラフランス                  ビーンズサラダ                  ピザトースト                  具だくさん</p>	<p>15日                  牛乳                  根菜サラダ                  豚肉のしょうが焼き                  むぎごはん                  だいこんの煮</p>
<p>18日                  みかん                  のりあえ                  厚焼きたまご                  じゃこと小松菜の                  キヤベツと鶏肉の                  味噌汁                  ふくしま健康応援メ</p>	<p>19日                  しょういよく ひ こんだて                  ☆食育の日献立☆                  ふくしまけんさん                  福島県産りんごの                  ツナサラダ                  こめこ                  米粉パン                  花野菜のクリーム</p>	<p>20日                  牛乳                  春雨のごま酢あ                  鶏肉のチリソース                  ごはん                  中華スープ</p>	<p>21日                  わしよく ひ こんだて                  ☆和食の日献立☆                  牛乳                  切り干し大根の含め煮                  鮭のちゃんちゃん焼き                  ごはん                  曲がりねぎときのこのみそ</p>	<p>22日                  お弁当の日    <b>お弁当の日</b>                  わすれずに持ってきましょう。</p>
<p>25日                  牛乳                  土佐漬け                  さばのしょうが煮                  ごはん                  なんばんじる南蛮汁</p>	<p>26日                  ふくしま                  牛乳                  グリーンサラダ                  ハムカツ                  バンズパン                  白菜のスープ</p>	<p>27日                  ヨーグルト                  牛乳                  ほうれん草のサラダ                  ハヤシライス(むぎごはん)</p>	<p>28日                  牛乳                  海藻とゆで野菜のサラ                  煮干しとアーモンドの                  むぎごはん                  すき焼き</p>	<p>29日                  牛乳                  にらとえのきのサラダ                  焼きいも                  ソフトめん                  けんちんうどん</p>

日にち 曜日	献立名	赤の仲間 おもに体を作る もとなる	緑の仲間 おもに体の調子を整える もとなる	黄の仲間 おもにエネルギーの もとなる	その他 調味料	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ごはん ひじきの手作りふりかけ 牛乳 いりどり 野菜のごまみそあえ	ひじき かつおぶし ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん しいたけ れんこん たけのこ こんにゃく キャベツ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さんおんとう さといも さとう ねりごま ごま	みりん 醤油 酒	618 kcal 23.0 g 19.4 g 1.6 g
4 月	◆◆ 振替休日 ◆◆					
5 火	さつまいもごはん 牛乳 玉ねぎソースのハンバーグ 三色おひたし 生揚げとにらのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし にんじん にら	こめ さつまいも しろごま さとう	塩 醤油 酒 みりん かつお節 昆布	616 kcal 24.2 g 18.3 g 2.6 g
6 水	ごはん 豆みそ 牛乳 肉じゃが 笹かま入りごまあえ	だいず みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ささかまぼこ	たまねぎ にんじん しらたき こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう じゃがいも さんおんとう ごま	酒 みりん 醤油	638 kcal 28.0 g 19.8 g 1.9 g
7 木	食パン いちごジャム 牛乳 マカロニのカレー煮 小松菜とコーンのサラダ りんご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	いちご たまねぎ にんじん グリルピーズ マッシュルーム にんにく こまつな キャベツ とうもろこし りんご	ごむぎこ ショートニング さとう ジャム マカロニ じゃがいも あぶら ごまあぶら	パン酵母 塩 赤ワイン カレール ウ カレー粉 酢 醤油	615 kcal 23.4 g 19.1 g 2.0 g
8 金	五目ラーメン 牛乳 春巻き もやしのラー油あえ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	きくらげ にんじん はくさい ねぎ チンゲンサイ しょうが もやし こまつな	ごむぎこ あぶら かたくりこ さとう はるさめ ごまあぶら ラーゆ	塩 酒 醤油 鶏ガ ラ かつお節 昆布 ガラスープ	650 kcal 28.0 g 21.3 g 2.2 g
11 月	◆◆ 150周年式典繰替え休業日 ◆◆					
12 火	★朝食モデル献立★ 麦ごはん 牛乳 納豆 肉野菜いため わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	だし醤油 酒 塩 こしょう かつお節 昆布	589 kcal 25.0 g 17.3 g 1.9 g
13 水	わかめごはん 牛乳 大根と生揚げの煮物 焼き豚とキャベツの香味あえ みかん	わかめ ぎゅうにゅう なまあげ さつまあげ とりにく やきぶた	だいこん にんじん しいたけ こんにゃく さやいんげん キャベツ こまつな ねぎ みかん	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま	酒 みりん 醤油 酢	605 kcal 23.0 g 16.8 g 2.1 g
14 木	ピザトースト 牛乳 ビーンズサラダ 具だくさんスープ ラフランスゼリー	だっしふんにゅう ベーコン とけるチーズ ぎゅうにゅう きんときまめ しろいんげんまめ だいず とりにく	ピーマン たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ にんじん だいこん セロリー ラフランス	ごむぎこ ショートニング さとう あぶら マカロニ ゼリー	パン酵母 塩 こしょう 酢 トマトケチャップ コンソメ	578 kcal 25.6 g 19.4 g 2.2 g
15 金	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 根菜サラダ 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ こおりどうふ みそ	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ にんじん ねぎ だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ じゃがいも	塩 こしょう 酒 醤油 みりん 酢 一味唐辛子 かつお節 昆布	600 kcal 29.0 g 18.1 g 1.6 g
18 月	じゃこと小松菜のごはん 牛乳 厚焼きたまご のりあえ キャベツと鶏肉の加熱スープ(ふくしま健康応援メニュー) みかん	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご きざみのり とりにく あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ にんにく みかん	こめ ごま ごまあぶら	酒 醤油 塩 カレー粉 昆布 かつお節	615 kcal 29.1 g 18.1 g 2.3 g
19 火	★食育の日献立★ 米粉パン 牛乳 花野菜のクリーム煮 ツナサラダ 福島県産りんごのコンポート	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん キャベツ りんご レモン	こめ さとう ショートニング マカロニ こめあぶら さとう オリブゆ	グルテン パン酵母 塩 こしょう ペシャメルソース コンソメ 酢	588 kcal 29.9 g 19.2 g 1.7 g
20 水	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース 春雨のごま酢あえ 中華スープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ キャベツ もやし にんじん たけのこ こまつな	こめ かたくりこ あぶら さんおんとう はるさめ さとう ごまあぶら ごま ラーゆ	酒 塩 こしょう トマトチャップ 醤油 酢 トウモロコシ 薄口醤油 中華スープの素	598 kcal 26.6 g 19.2 g 2.0 g
21 木	★和食の日献立★ ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の含め煮 曲がりねぎときのこのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし きりぼしだいこん しいたけ さやいんげん ねぎ なめこ えのきたけ まいたけ	こめ さんおんとう バター あぶら さとう さといも	酒 塩 こしょう 醤油 みりん かつお節 昆布	594 kcal 25.5 g 18.0 g 2.1 g
22 金	◆◆ お弁当の日 ◆◆					
25 月	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 土佐漬け 南蛮汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とりにく なまあげ みそ	しょうが キャベツ ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん みずあめ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	醤油 酒 かつお節 昆布 トウパンジャン	623 kcal 28.0 g 21.3 g 1.9 g
26 火	パンズパン 牛乳 ハムカツ グリーンサラダ 白菜のスープ ふくしまりんごゼリー	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ハム ベーコン	キャベツ たまねぎ パセリ にんじん はくさい りんご	ごむぎこ ショートニング さとう パンこ あぶら マカロニ ゼリー	パン酵母 塩 酢 こしょう 酒 コンソメ 醤油 昆布	605 kcal 21.6 g 21.0 g 2.6 g
27 水	ハヤシライス 牛乳 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ にんにく トマト ほうれんそう もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	パルメザン 塩 トマトチャップ カスタード 赤ワイン 醤油 酢	660 kcal 25.7 g 19.6 g 2.1 g
28 木	麦ごはん 煮干しとアーモンドのつくだ煮 牛乳 すき焼き煮 海藻とゆで野菜のサラダ	かえりにほし ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ツナ わかめ こんぶ まぶりのり とさかのり	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい えのきたけ しらたき キャベツ もやし	こめ むぎ あぶら さんおんとう アーモンド くるまふ ごま ごまあぶら さとう	醤油 酒 みりん 酢	628 kcal 30.9 g 19.6 g 2.1 g
29 金	けんちんうどん 牛乳 にらとえのきのサラダ 焼きいも	どうふ ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく もやし キャベツ えのきたけ にら	ごむぎこ さといも あぶら さとう さつまいも	酒 醤油 酢 塩	627 kcal 26.4 g 16.2 g 1.9 g

月 間 栄 養 価	エネルギー	たんぱく質 エネルギー比	脂肪エネルギー比	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	1人1日当量	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
11月の栄養摂取量(中学年)	614kcal	17.1%(26.3g)	27.9%(19.0g)	367mg	91mg	3.4mg	3.2mg	219gPE	0.68mg	0.58mg	41mg	5.8g	2.0g

☆食中毒防止のため、野菜・果実は流水で3回以上洗浄しています。サラダ・和え物等に使用する材料は加熱して冷ましてから使用しています。  
 ☆価格変動等により献立や材料を変更する場合があります。ご了承ください。