



11月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。

日	曜日	牛乳	献立名	赤	黄	緑	小学校		中学校	
				群	群	群	I値*	たんぱく質	I値*	たんぱく質
				(血や肉をつくるもの)	(力や体温となるもの)	(体の調子をよくするもの)	きろかろり [kcal]	ぐらむ [g]	きろかろり [kcal]	たんぱく質 [g]
1	金	○	ご飯 鶏ソースカツ 秋の具だくさんみそ汁 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 みそ ハム	米 でん粉 米パン 粉 米ぬか油 砂糖 さつまいも 緑豆 春雨 ごま ごま油	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 緑豆もやし	665	26.9	820	34.7
5	火	○	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草とえのきのおひたし	牛乳 豚肉 豆腐	米 米ぬか油 ふ 砂糖	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 緑豆もやし えのきたけ ほうれん草	600	27.0	726	32.5
6	水	○	デニッシュパン 冬野菜のスープ煮 こんにやくとツナのサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー ツナ	デニッシュパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー 緑豆もやし こんにやく パプリカ きゅうり	644	20.9	785	25.1
7	木	○	ルーローハン(ご飯) 白菜と肉団子のスープ ミックスゼリーポンチ	牛乳 肉団子 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ももゼリー りんごゼリー	人参 玉ねぎ きくらげ 白菜 生姜 にんにく たけのこ エリンギ 小松菜 もも	639	22.3	777	26.6
8	金	○	ご飯 かつおの甘辛揚げ かぼちゃのみそ汁 くわかめのきんぴら	牛乳 かつお みそ 豚肉 くわかめ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 大根 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう こんにやく いんげん	621	27.4	752	33.3
11	げつ	○	☆こまったさんのカレー (ポークカレー(麦ご飯)) ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 大豆	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 とうもろこし きゅうり 枝豆	716	24.0	871	28.7
12	火	○	ミルクパン(山型食パン)(☆いちごジャム) 鶏肉のきのこソース ☆マトスープ 小松菜とウインナーのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 いちごジャム	玉ねぎ マッシュルーム 人参 キャベツ トマト パプリカ とうもろこし 小松菜	610	25.5	749	31.8
13	水	○	ご飯 あじの甘酢だれ のっぺい汁 キャベツのおひたし	牛乳 あじ 生揚げ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 さといも	玉ねぎ 人参 大根 こんにやく 干しいたけ 長ねぎ キャベツ 小松菜	594	24.3	728	30.6
14	木	○	ご飯 親子煮 かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 かにかまぼこ	米 米ぬか油 ふ 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく ぶなしめじ グリンピース 大根 とうもろこし きゅうり	615	25.6	748	30.6
15	金	○	ご飯 豆腐ハンバーグ照り焼きソース 白菜のみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 ハンバーグ 油揚げ みそ ひじき	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	人参 白菜 長ねぎ 緑豆もやし 枝豆 きゅうり 玉ねぎ	647	26.4	793	32.3

11月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や体温となるもの)	みどり 群 (体の調子をよくなるもの)	小学校		中学校	
							13歳 - 15歳 [kcal]	たんぱく質 [g]	13歳 - 15歳 [kcal]	たんぱく質 [g]
18	月	○	わかめご飯 カレー肉じゃが 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ 昆布	わかめご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 大根 白菜	621	24.3	751	29.0
19	火	○	ダイスチーズパン ホキフライ かぶのスープ キャベツとウインナーのソテー	牛乳 ホキ 豆乳 鶏肉 ウインナー	ダイスチーズパン でん粉 米パン粉 米ぬか油	人参 玉ねぎ かぶ キャベツ	617	28.2	759	35.8
20	水	○	ご飯 生揚げの中華煮 いんげんのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース 緑豆もやし いんげん	618	25.2	750	30.0
21	木	○	ご飯 鶏肉のねぎだれ ピリ辛スープ 小松菜の中華風サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 なら 小松菜 緑豆もやし	586	24.1	719	29.8
22	金	○	ご飯 揚げ子持ちししゃも(2本) 芋煮 切干大根とベーコン炒め	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 ベーコン	米 でん粉 米ぬか油 さといも 砂糖	人参 こんにやく ごぼう ぶなしめじ なめこ 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	687	26.0	798	29.5
25	月	○	担々めん(蒸し中華めん) 焼き焼売(3コ) 大根の甘酢和え	牛乳 焼売 豚肉 鶏肉 みそ	中華めん 米ぬか油 ごま 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 人参 緑豆もやし 小松菜 長ねぎ 大根 きゅうり	704	27.8	829	33.0
26	火	○	ご飯 さけの塩焼き みそ鶏汁 ほうれん草のからし和え	牛乳 さけ 鶏肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖	人参 ごぼう こんにやく 長ねぎ 緑豆もやし ほうれん草	588	28.7	725	36.0
27	水	○	☆かたつむりパン(ココアパン(渦巻)) さつまいもシチュー コーンソテー	牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	ココアパン 米ぬか油 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ とうもろこし	653	22.1	801	26.5
28	木	○	ご飯 ほっけのさらし揚げ かきたま汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏卵 豚肉 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 小松菜 ごぼう れんこん いんげん	644	26.8	793	33.5
29	金	○	豚キムチ丼(ご飯) 春雨の華風和え みかん(柑橘)	牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆春雨 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ 人参 長ねぎ キムチ なら きゅうり 緑豆もやし みかん	630	23.8	757	28.3