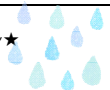
＊11月の献立表＊

今月の給食目標：朝食の大切さを考えよう!

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
2 月	ご飯	○	わかさぎの青のり揚げ 筑前煮 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳　わかさぎ　青のり　鶏肉 かつお節　昆布　豚肉　油揚げ 白みそ　赤みそ　豆乳	米　揚げ油　片栗粉　小麦粉 油　こんにゃく　里芋　三温糖 ごま　こんにゃく　じゃがいも	ごぼう　人参　れんこん 大根　白菜　ねぎ	810 kcal 31.0 g 2.9 g
4 水	ご飯 韓国のりふりかけ	○	生揚げの味噌炒め ナムル	牛乳　海苔　生揚げ　豚肉 赤みそ　八丁味噌	米　ごま油　白ごま　油 こんにゃく　三温糖　片栗粉	キャベツ　玉葱　たけのこ 人参　干し椎茸　にんにく しょうが　青ピーマン　もやし 小松菜	826 kcal 32.7 g 2.6 g
5 木	アップルトースト 	○	アーモンドサラダ ポトフ	牛乳　豚肉　ウィンナー うずら卵　いんげん豆	食パン　マーガリン　砂糖 グラニュー糖　油　ごま油 アーモンド　じゃがいも	あんずジャム　りんご キャベツ　もやし　人参 きゅうり　玉葱　セロリ	786 kcal 29.0 g 2.7 g
6 金	＜開校記念献立＞ 赤飯	○	天ぷら 糸寒天の中華和え 味噌汁	牛乳　ささげ　竹輪　卵 青のり　糸寒天　わかめ 木綿豆腐　油揚げ　白みそ 赤みそ　かつお節　昆布	米　もち米　黒ごま　揚げ油 小麦粉　ごま油　砂糖 じゃがいも	もやし　人参　きゅうり　ねぎ	850 kcal 37.9 g 4.5 g
9 月	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら 味噌汁	牛乳　さけ　さつま揚げ かつお節　絹ごし豆腐　白みそ 赤みそ	米　砂糖　白ごま　黒ごま じゃがいも　揚げ油 こんにゃく　油	しょうが　人参　ごぼう 大根　白菜　小松菜	766 kcal 33.3 g 2.3 g
10 火	丸パン	○	うずらコロッケ ミモザ風サラダ 野菜とマカロニのスープ みかん	牛乳　豚ひき肉　いんげん豆 うずら卵　卵　ベーコン	丸パン　油　じゃがいも 小麦粉　パン粉　揚げ油 三温糖　マカロニ	玉葱　人参　キャベツ　もやし 小松菜　エリンギ　みかん	772 kcal 29.5 g 3.6 g
11 水	坦々うどん	○	ツナサラダ チーズ春巻き	牛乳　大豆　豚肉　赤みそ 豆乳　白みそ　ツナ　ベーコン ダイスチーズ	冷凍うどん　ごま油　白ごま 油　砂糖　揚げ油　じゃがいも マヨネーズ　春巻きの皮 小麦粉	しょうが　にんにく　ねぎ 人参　たけのこ　チンゲン菜 キャベツ　きゅうり　玉葱 ホールコーン缶	869 kcal 32.1 g 4.3 g
12 木	＜郷土料理　山口県＞ ご飯 	○	あじフライ カレーきんぴら けんちょう汁	牛乳　まあじ　卵　豚肉 かつお節　昆布　木綿豆腐	米　揚げ油　小麦粉　パン粉 油　じゃがいも　こんにゃく 三温糖　里芋　ごま油	ごぼう　人参　大根　干し椎茸 葉ねぎ	882 kcal 36.1 g 3.2 g
13 金	＜世界の料理　韓国＞ ご飯 	○	ヤンニョムチキン 小松菜とひじきのナムル 豆腐チゲ	牛乳　鶏肉　ひじき　豚ばら肉 八丁味噌　木綿豆腐	米　片栗粉　揚げ油　砂糖 ごま油　白ごま　油	にんにく　もやし　小松菜 人参　しょうが　ねぎ　玉葱 干し椎茸　キムチ　にら	868 kcal 31.1 g 3.1 g
16 月	白菜たっぷりあんかけ丼	○	中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	牛乳　豚肉　★いか　★えび うずら卵　かまぼこ　卵 ヨーグルト	米　油　砂糖　片栗粉 じゃがいも	にんにく　しょうが　玉葱 人参　干し椎茸　たけのこ 白菜　チンゲン菜　小松菜 ホールコーン缶　もも缶 パイン缶　みかん缶	893 kcal 40.1 g 3.6 g
17 火	きな粉揚げパン	○	米粉のクリームシチュー 人参とツナのサラダ りんご	牛乳　きな粉　豚肉　木綿豆腐 牛乳（調理用）　生クリーム ツナ	コッペパン　揚げ油　砂糖 油　じゃがいも　米粉 有塩バター	玉葱　エリンギ　パセリ ホールコーン缶　人参 きゅうり　キャベツ　りんご	810 kcal 30.8 g 2.9 g
18 水	豆ご飯	○	大根のそぼろ煮 さつまチップス	牛乳　昆布　かつお節　油揚げ 大豆　鶏ひき肉　ほたて貝	米　米粒麦　油　砂糖　三温糖 片栗粉　さつまいも　揚げ油	人参　干し椎茸　小松菜　大根 たけのこ　グリンピース	796 kcal 27.5 g 2.2 g
19 木	ご飯	○	魚の味噌焼き 大根と春雨のピリ辛炒め けんちん汁 みかん	牛乳　めかじき　米みそ 豚ひき肉　かつお節　昆布 鶏肉　木綿豆腐	米　砂糖　ごま油　油　春雨 こんにゃく	しょうが　ねぎ　大根　人参 にんにく　小松菜　ごぼう たけのこ　みかん	803 kcal 35.1 g 3.2 g
20 金	秋の炊き込みご飯	○	タラの夕焼け揚げ ハリハリ漬け かきたま汁	牛乳　タラ　卵　かつお節 昆布　木綿豆腐	米　もち米　油　ごま油　砂糖 小麦粉　揚げ油　白ごま　片栗粉	ごぼう　人参　干し椎茸 グリンピース　切干大根 もやし　きゅうり　ねぎ 小松菜	799 kcal 38.4 g 2.5 g
24 火	ジャージャー麺	○	にら玉スープ 梨	牛乳　豚肉　かつお節　赤みそ 鶏肉　卵	中華めん　油　砂糖　片栗粉 ごま油　ごま	にんにく　しょうが　玉葱 人参　干し椎茸　もやし きゅうり　ねぎ　にら　なし	804 kcal 36.1 g 3.7 g
25 水	＜図書委員会コラボ献立＞ ハヤシライス	○	たまごサラダ ★雨ふるジュレ★ 	牛乳　豚肉　卵　ヨーグルト	米　油　じゃがいも　小麦粉 砂糖　三温糖　タピオカ	玉葱　人参　にんにく しょうが　キャベツ　もやし 小松菜　ぶどうジュース パイン缶	924 kcal 25.2 g 2.5 g
26 木	昆布入り五目ご飯	○	シイラの和風にんにくバター焼き もやし和え 味噌汁	牛乳　昆布　豚肉　油揚げ かつお節　大豆　しいら 木綿豆腐　わかめ　白みそ 赤みそ	米　油　小麦粉　有塩バター 三温糖　ごま油	人参　にんにく　もやし きゅうり　白菜	781 kcal 42.3 g 3.4 g
27 金	ご飯	○	野菜ハンバーグ じゃがいもの青のりあえ 具だくさん味噌汁	牛乳　豚肉　卵　かつお節 青のり　昆布　油揚げ　白みそ 赤みそ	米　油　パン粉　片栗粉　砂糖 じゃがいも	玉葱　人参　ごぼう　たけのこ 白菜　しめじ　ねぎ　小松菜	825 kcal 34.3 g 2.8 g
30 月	ご飯	○	味噌バター肉じゃが 中華卵スープ みかん	牛乳　豚肉　赤みそ　かつお節 鶏肉　かまぼこ　卵	米　油　じゃがいも こんにゃく　三温糖　有塩バター 片栗粉　ごま油	しょうが　玉葱　人参 さやいんげん　干し椎茸　ねぎ 小松菜　みかん	853 kcal 32.2 g 2.4 g