

11月予定献立表



| 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 | | エネルギー たんぱく質 |
|-----|----------------------|----|--|---------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------|--------------------------------------|--|--------------------|
| | | | | たんぱく質を多く含む食品 | 無機質を多く含む食品 | 炭水化物を多く含む食品 | 脂質を多く含む食品 | カロテンを多く含む食品 | ビタミンCを多く含む食品 | |
| 1月 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| 2火 | 文化の日の行事食 菊の花寿司 | ○ | 菊花しゅうまい すまし汁 くだもの | 油揚げ、豚ひき肉 | 飲用牛乳 | 精白米、三温糖、 澱粉、もち米、 しゅうまいの皮 | 白いりごま、ごま油 | にんじん、さや いんげん、ごま つな | かんぴょう、干し椎茸、 たけのこ、きのこ、花、玉 ねぎ、しょうが、だいご ん、ねぎ、みかん | 845 kcal 30.3 g |
| 3水 | 振替休日 | | | | | | | | | |
| 4木 | ホットチリドッグ | ○ | かぶのスープ スパイシーポテト | ウィンナー、豚 ひき肉、大豆、 ベーコン | 飲用牛乳 | ミルクパン、三 温糖、じゃがい も | 油、大豆油 | にんじん、さや いんげん | にんにく、玉ねぎ、かぶ | 806 kcal 26.5 g |
| 5金 | 郷土料理・青森県 ご飯 | ○ | アブラカレイの塩麹焼き せんべい汁 野菜の胡麻和え りんご | アブラカレイ、 鶏肉 | 飲用牛乳 | 精白米、南部せ んべい、はるさ め、三温糖 | 白すりごま、油 | にんじん、ごま つな | だいごん、ごぼう、ねぎ、 もやし、きゅうり、れん ごん、りんご | 784 kcal 35.4 g |
| 8月 | いい歯の日 玄米ご飯 | ○ | いかの香味焼き 根菜汁 切り干し大根の和え物 | いか、白みそ、油 揚げ、豆乳、赤み そ、まぐろ缶詰 | 飲用牛乳、生わか め | 精白米、ロウ カット玄米、板 こんにゃく、三 温糖 | 白いりごま、白 すりごま、ごま 油 | にんじん、とう がらし | しょうが、にんにく、ねぎ、 だいごん、ごぼう、れ んごん、切干大根、ホー ルコーン | 746 kcal 36.8 g |
| 9火 | フィッシュ竜田バーガー | ○ | ミネストローネ アーモンドサラダ | メルルーサ、豚 肉、ベーコン、い んげんまめ | 飲用牛乳 | 丸パン、澱粉、薄 力粉、三温糖、マ カロニ、じゃがい も | 油、大豆油、白い りごま、アーモ ンド | ホールトマト、 にんじん | キャベツ、しょうが、レ モン、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、きゅうり、もやし、 ホールコーン | 819 kcal 37.2 g |
| 10水 | カレーピラフのきのこソース | ○ | わかめサラダ くだもの | ベーコン、鶏肉、 むきえび、豆乳 | 調理用牛乳、生ク リーム、飲用牛 乳、生わかめ | 精白米、麦、薄力 粉、三温糖 | バター、油、ごま 油 | にんじん | 玉ねぎ、にんにく、しょう が、マッシュルーム 缶、干し椎茸、エリンギ、 しめじ、キャベツ、きゅ うり、洋なし | 830 kcal 23.4 g |
| 11木 | 麦ご飯+ひじきふりかけ | ○ | わかさぎの南蛮風 けんちん汁 野菜の辛子醤油あえ | 豚肉、豆腐、油揚 げ | 干ひじき、ちり めんじゃこ、飲 用牛乳、わかさ ぎ | 精白米、麦、三温 糖、澱粉、薄力粉、 さといも、板こ んにゃく | 白いりごま、大 豆油、油 | ゆかり、とうが らし、にんじん | ねぎ、だいごん、ごぼう、 キャベツ、もやし | 766 kcal 31.7 g |
| 12金 | チリビーンズライス | ○ | カラフルサラダ くだもの | ベーコン、豚ひ き肉、大豆 | ミックスチー ズ、飲用牛乳 | 精白米、麦、じゃ がいも、薄力粉、 三温糖 | 油、バター | にんじん、ホー ルトマト、ピー マン | にんにく、玉ねぎ、キャ ベツ、ホールコーン、 きゅうり、りんご | 879 kcal 26.7 g |
| 15月 | 中間試験 給食なし | | | | | | | | | |
| 16火 | かおりご飯 | ○ | 肉じゃが 葱の味噌汁 抹茶ミルクゼリー | 豚肉、豆腐、油揚 げ、白みそ、赤み そ | 飲用牛乳、粉寒 天、調理用牛乳 | 精白米、麦、じゃ がいも、しらた き、三温糖 | 油 | かおり、にんじ ん、さやいんげ ん | 玉ねぎ、たけのこ、干し 椎茸、ねぎ | 812 kcal 33.1 g |
| 17水 | カレーうどん | ○ | ゆずドレサラダ さつま芋チップス | 豚肉、焼き竹輪 | 飲用牛乳、生わか め | 冷凍うどん、薄 力粉、三温糖、澱 粉、さつまいも | 油、バター、大豆 油 | にんじん、ごま つな、ブロッコ リー | 玉ねぎ、ねぎ、たけのこ、 キャベツ、だいごん、ゆ ず | 814 kcal 31.4 g |
| 18木 | 地産地消・大蔵大根 ご飯 | ○ | 大蔵大根のふろふき大根 肉団子スープ プリン | 赤みそ、絞り豆 腐、鶏ひき肉、た まご | 飲用牛乳、調理 用牛乳、生ク リーム | 精白米、三温糖、 パン粉、澱粉、は るさめ | | にんじん、だい ごん葉 | だいごん、しょうが、玉 ねぎ、たけのこ、はくさ い | 810 kcal 24.7 g |
| 19金 | フックメニュー コッパン+はちみつ | ○ | ミートボール ABCスープ ブロッコリーのサラダ | 豚ひき肉、鶏肉、 うずら卵 | 飲用牛乳、調理 用牛乳 | ミルクパン、パ ン粉、三温糖、澱 粉、マカロニ | バター、油 | にんじん、ブ ロッコリー | 玉ねぎ、しょうが、たけ のこ、冷凍コーン、レモ ン | 791 kcal 33.9 g |
| 22月 | セルフオムライス | ○ | 丸ごとわかめスープ くだもの | 鶏肉、たまご、鶏 ささ身肉 | 飲用牛乳、生わか め、生わかめ、 めかぶわかめ | 精白米、三温糖 | バター、油 | トマトジュ ース、にんじん | にんにく、玉ねぎ、エリ ンギ、グリーンピース、た けのこ、えのきたけ、ねぎ、 しょうが、かき | 787 kcal 28.9 g |
| 23火 | 勤労感謝の日 | | | | | | | | | |
| 24水 | 和食の日 玄米ご飯 | ○ | 生揚げの肉詰め 磯の香あえ もみじのすまし汁 | 生揚げ、鶏ひき 肉、大豆 | 飲用牛乳、刻み のり | 精白米、ロウ カット玄米、パ ン粉、澱粉、三温 糖、生ひ | | にんじん、ほう れん草、ごま つな | ねぎ、しょうが、もやし | 777 kcal 31.8 g |
| 25木 | 醤油ラーメン+煮卵 | ○ | もやしと春雨の胡麻酢和え 杏仁豆腐 | 豚肉、たまご | 生わかめ、煮干 し、飲用牛乳、粉 寒天、調理用牛 乳 | 蒸し中華めん、 三温糖、澱粉、は るさめ、上白糖 | ごま油、白すり ごま、油 | ごまつな、にん じん | しょうが、冷凍コーン、 もやし、ねぎ、きゅうり、 パイン缶、黄桃缶、みか ん缶 | 857 kcal 33.4 g |
| 26金 | 世界の料理・アメリカ ジャンバラヤ | ○ | クリスピーフィッシュ キャベツのスープ レモンドレッシングサラダ | チョリソー、 ウィンナー、鶏 肉、すけとうだ ら、たまご | 飲用牛乳、生わか め | 精白米、薄力粉、 コーンフレー ク、澱粉、三温糖 | 油、大豆油、ごま 油 | にんじん、ピー マン、ホールト マト、チンゲン ツアイ | 玉ねぎ、マッシュルーム 缶、にんにく、キャベツ、 きゅうり、だいごん、レ モン | 813 kcal 31.4 g |
| 29月 | たらこスパゲティ | ○ | チキンスープ アップルパイ | ベーコン、たら こ、いか、鶏肉、豆 腐 | 刻みのり、飲用 牛乳 | スパゲティ、 パイシート、三 温糖 | 油、ごま油、バ ター | にんじん、チン ゲンツアイ | にんにく、玉ねぎ、マッ シュルーム缶、しめじ、 しょうが、りんご、レモ ン汁 | 788 kcal 33.5 g |
| 30火 | 中華おこわ | ○ | きゅうりともやしのサラダ ワントンスープ チーズ入り胡麻団子 | 焼き豚、ほたて がい | 飲用牛乳、プロ セスチーズ | 精白米、もち米、 三温糖、緑豆は るさめ、ワント ンの皮、上白糖、 白玉粉、上新粉 | 油、ごま油、白い りごま、大豆油 | にんじん、ごま つな | 干し椎茸、たけのこ、 きゅうり、もやし、しょ うが、キャベツ、ねぎ | 790 kcal 25.5 g |

※材料仕入れの都合により献立名、献立食材を変更する場合がございます。ご了承下さい。

◆学納金（給食費・教材費・PTA会費）の引落しが、11月5日（金）にあります。

1学年（11,600円）2学年（12,400円）3学年（13,800円）の徴収となりますので、前日まで郵便局の口座に入金をお願い致します。

その他に10円の引落とし手数料のご負担をお願い致します。