



# 11月の予定献立表



日付	曜日	こんだてめい	おもなざいりょう(3しょくしょくひんぐん(あか・き・みどりのぶるい))			えいようか	
			ちやくになる(あか)	ねつやちからのもとなる(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	水	きなこあげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ	あぶら コッペパン さとう		602	20.9
		まめとじゃこのサラダ	だいず ちりめんじゃこ	あぶら さとう	キャベツ にんじん たまねぎ		
		にんじんのポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ		
2	木	ごはん ぎゅうにゅう わらじカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	こめ こむぎこ パンこ あぶら		612	22.5
		いとかんでんとやさいのあえもの	いとかんでん	あぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな コーン		
		だいこんのみそしる	わかめ		だいこん		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのにんにくみそやき	ぎゅうにゅう さば	こめ さとう		578	26.8
		いりどり	とりにく	あぶら いとこんにやく さともいも さとう	ごぼう にんじん たけのこ		
		すましじる	とうふ		にんじん はくさい ねぎ		
7	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう		592	21.1
		あげだしどうふ	とうふ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう	しょうが だいこん ねぎ		
		とりにくとはくさいのスープ	とりにく		にんじん だいこん はくさい こまつな		
8	水	ザーサイチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	こめ あぶら ごまあぶら		639	22.2
		チゲスープ	ぶたにく とうふ	あぶら	しょうが だいこん はくさい はくさいキムチ ねぎ いら		
		こまつなのケーキ	たまご ぎゅうにゅう とうにゅう	バター あぶら さとう こむぎこ こめこ ベーキングパウダー	こまつな		
9	木	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	スパゲティ あぶら		592	25.4
		ハニーサラダ	ハム	あぶら はちみつ	キャベツ きゅうり にんじん コーン		
		くだもの			りんご		
10	金	てりやきバーガー ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	まるパン さとう でんぶん		678	30.3
		しろいんげんまめのトマトシチュー	ぶたにく いんげんまめ	あぶら じゃがいも こむぎこ バター	しょうが キャベツ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		にんにく たまねぎ にんじん		
13	月	ツナピラフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ バター あぶら		600	20.5
		あおのりポテト	あおのり	あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ こまつな		
		シェルマカロニスープ		あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ		
14	火	こまつなさんのカレーライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ		661	23.5
		イタリアンサラダ		あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご セロリ りんご		
		くだもの			キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ みかん		
15	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら		606	23.7
		きりぼしだいこんのナムル		ごまあぶら	しょうが にんにく きりぼしだいこん だいずもやし にんじん こまつな あかパプリカ		
		ユイミータン	とりにく たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ コーン ねぎ		
16	木	しおやきそば ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ちゅうかめん あぶら		580	25.3
		だいずとさつまいものあまからあげ	だいず ちりめんじゃこ	でんぶん さつまいも あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン		
		とうふとわかめスープ	とうふ とりにく わかめ	しろごま ごまあぶら	たまねぎ		
17	金	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじつけのり	こめ		570	34.8
		さけのしおやき さつまあげとやさいのにも	さけ とりにく さつまあげ	あぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ		
		みずなのすましじる	かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ みずな		
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ あぶら さとう でんぶん		576	25
		かぶのこんぶちやあえ			にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ かぶ きゅうり		
		きのこじる	ぶたにく	あぶら いとこんにやく	にんじん だいこん しめじ えのきたけ まいたけ ねぎ		
21	火	ブルゴギどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら しろごま		597	20.9
		とうふとチンゲンサイのちゅうかスープ	とうふ	でんぶん ごまあぶら	たまねぎ もやし いら にんじん りんご にんにく しょうが		
		ピーチゼリー	ごなかんでん	さとう	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ももジュース ももかん		
22	水	パンクキンパン ぎゅうにゅう ホキのパンこやき	ぎゅうにゅう ホキ	パンクキンパン マヨネーズ パンこ		607	26.7
		キャベツとコーンのソテー		あぶら	キャベツ ピーマン コーン		
		オニオンスープ	ベーコン	あぶら	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム		
24	金	あきのたきこみおこわ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ あぶら さとう		580	22.9
		きびなごのからあげ	きびなご	こむぎこ でんぶん あぶら	まいたけ エリンギ ほししいたけ ごぼう にんじん さやいんげん		
		とうにゅういりやさいじる	あぶらあげ とうにゅう	さともいも	にんじん だいこん はくさい ねぎ		
27	月	キムタクごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら		628	19.5
		ワンタンスープ	とりにく	あぶら ワンタンかわ	ねぎ だくあん はくさいキムチ		
		しらたまフルーツポンチ		しらたま さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな みかんかん パインかん ももかん		
28	火	チキンライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ バター あぶら		601	21.9
		はなやさいのアーリオオーリオ		オリーブゆ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん トマト グリンピース マッシュルーム		
		ベーコンとやさいのスープ	ベーコン	あぶら じゃがいも	にんにく れんこん プロッコリー		
29	水	たんじょうびおいわいケーキ(11がつ) りんごケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こむぎこ ベーキングパウダー さとう バター		183	3.1
		ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのカレーあげ	ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら	にんにく しょうが		
		じゃがいものきんぴら		あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	にんじん さやいんげん		
30	木	とうふのみそしる	とうふ			592	20.8
		かんさいふうとうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ		
		わかつたさんふうアップルパイ		さとう はるまきかわ こむぎこ あぶら	りんご レモン		
ごまあえ		しろごま ごまあぶら さとう	こまつな もやし にんじん				

- ★天候により、野菜や果物が十分にとれない時などは、給食の献立が変更になる場合があります。
- ★誕生日給食があります。今月は11月生まれです。
- ★11月のごはんの日に全国各地の新米を使用した『第二回★豊川小学校新米No.1グランプリ』を開催します。
- ★11月は、図書室にある本とコラボした給食が出ます。
- ★11月7日のひじきごはんは、災害備蓄食料アルファ化米を使用します。

