



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 赤肉(血や肉をつくるもの)	黄群 米(力や体温となるもの)	みどり群 緑(体の調子をよくなるもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく質 [g]
16	木	○	豚キムチ丼(ご飯) 華風和え 菊花みかん(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 にら きゅうり 緑豆もやし みかん	617	23.6	744	28.1
17	金	○	ご飯 焼き子持ちししやも(2本) 芋煮 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 子持ちししやも 豚肉 昆布	米 米ぬか油 さといも 砂糖 ごま ごま油	生姜 人参 こんにゃく ごぼう ぶなしめじ なめこ 長ねぎ 大根 白菜	596	25.3	699	28.5
20	月	○	ご飯 あじの香味だれ 吉野汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 あじ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 人参 大根 干しいたけ キャベツ えのきたけ	585	29.2	712	36.3
21	火	○	ココアマーブル食パン ボルシチ こんにゃくと大根のサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム	マーブルパン 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ トマト 大根 こんにゃく パプリカ 小松菜	600	21.6	731	25.7
22	水	○	ご飯 すき焼き煮 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	米 米ぬか油 ふ 砂糖 緑豆春雨 ごま ごま油	ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 干しいたけ しらたき 緑豆もやし	631	27.2	767	32.8
24	金	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ にらたま汁 根菜のごまみそ炒め	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏卵 みそ	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 にら ごぼう れんこん いんげん	624	25.1	768	31.6
27	月	○	ご飯 生揚げの中華煮 わかめサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ わかめ	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 大根 きゅうり	635	24.9	772	29.6
28	火	○	黒砂糖パン(食パン) 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	黒砂糖パン 米ぬか油 さつまいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 エリンギ とうもろこし	617	22.8	754	27.3
29	水	○	ご飯 さばの塩焼き 鶏汁 切干大根とベーコン炒め	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油	人参 ごぼう こんにゃく 長ねぎ にんにく 切干大根 玉ねぎ	634	28.9	784	36.3
30	木	○	ご飯 カレー肉じゃが キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉 さつまいも かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ 緑豆もやし	597	24.4	725	29.1