

11月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分g
1 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしのナムル 豚じゃがみそ汁	米 油 ごま油 じゃがいも ごま	牛乳 さばのみそ煮 豚肉	もやし にんじん ねぎ ほうれん草	三温糖 酢 しょうゆ かつおだし 赤みそ 白みそ	605kcal/26.8g 18.8g/2g	797kcal/34.1g 23g/2.4g
4 月	振替休日						
5 火	ロールパン 牛乳 チリコンカン コールスロー	パン ハヤシルウ 油 マヨネーズ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 金時豆	にんじん たまねぎ キャベツ コーン	ケチャップ 炒りパウダー ウスターソース こしょう パプリカパウダー	638kcal/24.5g 27.6g/2.8g	865kcal/32.1g 36.2g/3.8g
6 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー たくあんのごま和え	米 麦 油 カレールウ ごま ごま油	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たくあん	ウスターソース ケチャップ カレー粉	635kcal/20.5g 18.8g/1.8g	830kcal/25.4g 22.4g/2.5g
7 木	あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子 もやしの中華あえ	ホットラーメン でんぷん 醤油ラーメンスープ 油 ごま油	牛乳 鶏肉 餃子 ハム	もやし にんじん 白菜 キャベツ	オイスターソース しょうゆ 三温糖 酢 鶏だし	618kcal/25.4g 19.2g/2.8g	848kcal/33.7g 24.2g/3.7g
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉のオーロラソースかけ 茎わかめとこんにゃくの炒り煮 大根と小松菜のみそ汁【いい歯の日献立】	米 でんぷん 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 茎わかめ 油揚げ 豆腐	にんにく にんじん こんにゃく 小松菜 大根	ケチャップ かつおだし にんにく しょうゆ ごぼう こんにゃく 白みそ	626kcal/27.3g 23.2g/2.3g	815kcal/33.9g 27.9g/2.9g
11 月	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き 切干大根のサラダ けんちん汁	米 ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 鮭 チーズ ツナ 豆腐	切干大根 キャベツ にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	白みそ 酒 みりん 三温糖 しょうゆ かつおだし 塩	620kcal/32.1g 19.1g/2.5g	781kcal/36g 21.9g/3.2g
12 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) キャベツサラダ つぶつぶコーンスープ	パン 油 イタリアンドレッシング ホワイトルウ	牛乳 メンチカツ スキムミルク	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	ソース コンソメ こしょう 塩	600kcal/23.5g 23.2g/3g	793kcal/31g 28.9g/3.9g
13 水	ごはん 牛乳 ビビンバ カリカリ大豆 白菜のみそ汁	米 油 でんぷん	牛乳 鶏ひき肉 大豆 油揚げ	もやし ほうれん草 にんじん キムチ にんにく えのきたけ	ざらめ 赤みそ 白みそ 豆板醤 三温糖 しょうゆ 酒 かつおだし いりこだし	619kcal/28.3g 21.1g/2.7g	805kcal/35.1g 25.4g/3.3g
14 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 きなこいも キャベツの海苔あえ	ソフトめん さつまいも 油 ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉 きな粉 海苔	にんじん たまねぎ キャベツ	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ 三温糖	672kcal/27.6g 17.9g/2.2g	890kcal/35.5g 21.2g/2.7g
15 金	ちらしごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 3色野菜のごまサラダ かきたま汁	米 油 でんぷん ちらしごはんのもと ごまドレッシング	牛乳 鶏肉 鶏ささみ 卵 豆腐	ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 三温糖 かつおだし 塩	618kcal/32g 17.4g/2.8g	810kcal/41.1g 20.5g/3.5g
18 月	ごはん 牛乳 みそかつ 元気サラダ じゃがいものみそ汁	米 油 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 チキンカツ ハム 塩昆布 削り節 油揚げ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	赤みそ 白みそ 酒 ざらめ みりん しょうゆ かつおだし いりこだし	636kcal/24.3g 19.7g/2.8g	789kcal/27.6g 21.4g/3.4g
19 火	黒パン 牛乳 秋の味覚たっぷりシチュー 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	パン さつまいも ホワイトルウ 油 でんぷん	牛乳 鶏肉 スキムミルク 豆腐ハンバーグ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ごぼう しめじ にんにく トマト ブロッコリー コーン	コンソメ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	656kcal/30.1g 19.1g/3.1g	857kcal/36.9g 22.7g/3.8g
20 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの和風サラダ すまし汁	米 マヨネーズ	牛乳 さば ひじき 鶏ささみ 油揚げ 細切り昆布 豆腐 なると	もやし ほうれん草 大根 にんじん	塩 酢 赤みそ 三温糖 酒 かつおだし こんぶだし しょうゆ	658kcal/27.7g 29.6g/1.9g	798kcal/31.4g 31.3g/2.1g
21 木	野菜カレーラーメン (ホットラーメン、野菜カレーラーメンスープ) 牛乳 蒸ししょうまい わかめサラダ	ホットラーメン 油 醤油ラーメンスープ カレールウ 和風ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 しょうまい わかめ	にんじん キャベツ もやし チンゲン菜 きゅうり	カレー粉	638kcal/27.6g 18.5g/2.8g	818kcal/33.8g 20.8g/3.3g
22 金	わかめごはん ジョア 鶏のから揚げ ほうれん草とベーコンのバター炒め ワンタンスープ はちみつレモンゼリー 【二宮西中学校☆希望献立】	米 油 でんぷん バター ごま油 はちみつレモンゼリー	ジョア わかめごはんのもと 鶏肉 ベーコン ワンタン	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん 白菜 チンゲン菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	685kcal/25.8g 14.3g/3g	886kcal/33.6g 18.8g/4g
25 月	ねぎ塩豚丼(麦ごはん、ねぎ塩豚丼の具) 牛乳 おひたし かぼちゃのみそ汁	米 麦 油 塩ラーメンスープ	牛乳 豚肉 油揚げ	ねぎ たまねぎ にら にんにく ほうれん草 えのきたけ にんじん かぼちゃ	かつおだし 塩 こんぶだし こしょう しょうゆ 赤みそ 赤みそ 白みそ	607kcal/28.4g 19.4g/2.4g	795kcal/35.7g 23.1g/3.1g
26 火	揚げパン(ココア) 牛乳 バジルチキン ポトフ	パン 油 じゃがいも	牛乳 バジルチキン ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー	グラニュー糖 ココア 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	633kcal/22.5g 30.8g/2.2g	806kcal/27g 37.6g/2.8g
27 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 ごま油 でんぷん ラー油 春雨	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐 錦糸玉子	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん	豆板醤 中華スープ しょうゆ 赤みそ 酢 三温糖 鶏だし こしょう	659kcal/29.9g 22.5g/2.5g	/
28 木	ミートソースパスタ(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 大根サラダ	ソフトめん イタリアンドレッシング デミグラスソース	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ツナ	たまねぎ にんにく トマト 大根 枝豆	ケチャップ 三温糖 コンソメ ウスターソース こしょう 塩	678kcal/29.7g 16.7g/2.7g	/
29 金	ごはん 牛乳 あじフライ(小袋ソース) 小松菜のおかかあえ 根菜豆乳汁	米 油 さつまいも	牛乳 あじフライ 削り節 油揚げ 豆乳	小松菜 にんじん 大根	ソース しょうゆ かつおだし 白みそ	633kcal/23.1g 21g/2.1g	794kcal/26.4g 24.2g/2.5g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は3、4年生を表示してあります。1、2年生は0、9倍、5、6年生は1、1倍、中学生は1、3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 もやしのナムル 豚じゃがみそ汁	給食で使っているもやしは“緑豆もやし”です。緑豆は、大きき5ミリくらいの緑色の豆で、その豆から芽が出て伸びたものが、みんなが食べているもやしです。もやしは明るいところではなく、暗いところで育てます。
4 月	振替休日	
5 火	ロールパン 牛乳 チリコンカン コールスロー	刊ワカは、大豆や金時豆などの豆と、ひき肉を野菜と一緒に煮込んだが、イ-なアワカの家料理です。豆類には食物繊維がたっぷりなので、おなかの調子をよくしてくれますよ。
6 水	麦ごはん 牛乳 ポークカレー たくあんのごま和え	加-には様々なが、イが使われています。主に香りをつけるのは、クシ、コリアッ、加がモ、オールが、イ。色をつけるのは、ク-メック。辛さをつけるのは刊ハ、ッ-です。が、イから自分リッ、ルの加-作りに挑戦してみるのもいいですね！
7 木	あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンスープ) 牛乳 揚げ餃子 もやしの中華あえ	今日のおんかけラーメンには今が旬の美味しい白菜がたっぷり入っています。白菜には、風邪予防に効果的なビタミンCがたくさん含まれていますよ。風邪を引かないようにしっかり食べて体力をつけましょう！
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉のオーロソースかけ 茎わかめとこんにやくの炒り煮 大根と小松菜のみそ汁 【いい歯の日献立】	今日11月8日は“いい歯”の日です。よく噛んで食べるメニューにしてみました。よく噛んで食べることは、虫歯予防にもなります。オーロソースとは、マヨネーズとケチャップを同じ量ずつ混ぜ合わせたソースのことです。お肉やお魚などいろいろな料理と合いますよ。
11 月	ごはん 牛乳 鮭のみそチーズ焼き 切干大根のサラダ けんちん汁	11月11日はチ-ズの日でもあり、鮭の日でもあります。漢字の「鮭」のつくり部分が「十一」に分解できることに由来しています。なので今日のメニューは鮭とチ-ズを組み合わせてみました！
12 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) キャベツサラダ つぶつぶコーンスープ	メチカツにソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。メチカツはパンには喜んで食べてもよし、別々に食べてもよし。お好みでどうぞ！
13 水	ごはん 牛乳 ビビンバ カリカリ大豆 白菜のみそ汁	大豆には、みんなの体をつくるたんぱく質が多く含まれているので、「畑のお肉」ともいわれています。豆腐、納豆、みそ、しょうゆなど大豆からできている食べものはたくさんあります。ぜひ調べてみましょう！
14 木	きつねうどん(ソフトめん、きつねうどん汁) 牛乳 きなこいも キャベツの海苔あえ	なぜ「きつねうどん」というか知っていますか？それは、きつねは油揚げが好物であったことや、油揚げときつねが似ているということからいわれているそうです。きつねうどんは、今から約130年前に大阪のうどん屋さんで生まれた料理です。
15 金	ちらしごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 3色野菜のごまサラダ かきたま汁	今日は七五三です。日本ではお祝い事にはお赤飯を食べる食文化がありますよね。特別な日なので、給食ではちらしごはんにしてみました。お正月にはおせち料理を食べたり、節分には豆や恵方巻を食べたりと日本には伝統的な食文化があります。
18 月	ごはん 牛乳 みそかつ 元気サラダ じゃがいものみそ汁	元気サラダは「サラダでげんき」という絵本にでてくる「りっちゃんのサラダ」を給食用に再現したメニューです。今月の給食だよりにははじが載っているので、ぜひお家でも作ってみてくださいね。
19 火	黒パン 牛乳 秋の味覚たっぷりシチュー 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立です。シチューには、さつまいも、かぼちゃ、ごぼうなど今が旬の食材をたっぷり入れています。根菜類は噛み応えがあるので、よく噛んで食べることにもつながります。
20 水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの和風サラダ すまし汁	今日のサラダにはひじきが入っています。ひじきといえば、煮物などでよく使うイメージがありますが、サラダや混ぜごはん、カレーなどにに入れても美味しいですよ。
21 木	野菜カレーラーメン(ホットラーメン、野菜カレーラメンスープ) 牛乳 蒸ししゅうまい わかめサラダ	北海道の苫小牧市のご当地グルメとしてカレーラーメンがあります。カレーといえば、カレーライスやカレーうどんといったイメージがあると思いますが、ラーメンともよく合います。
22 金	二宮西中学校☆希望献立☆	
25 月	ねぎ塩豚丼(麦ごはん、ねぎ塩豚丼の具) 牛乳 おひたし かぼちゃのみそ汁	かぼちゃのみそ汁には、旬のかぼちゃをたっぷり使いました。かぼちゃは大きく分けて、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ハルカチヤの3種類あります。スープなどでよく見かけるかぼちゃは西洋かぼちゃです。
26 火	揚げパン(ココア) 牛乳 バジルチキン ポトフ	寒くなってくると温かい揚げパンがより美味しく感じますよね。今日の揚げパンはココア味です。ココアには食物繊維が豊富に含まれていて、おなかの調子を整えてくれる働きがあります。
27 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	春雨サラダには錦系玉子が入っています。薄焼き卵を細く切ったもので、色鮮やかな黄色の細い玉子が、「錦」の「糸」のようにも見えることからその名がつけられたといわれています。
28 木	ミートソースパスタ(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 大根サラダ	今日のミートソースには、大豆ミートが入っています。畑のお肉ともいわれる大豆をお肉のようにしたものです。いろいろな料理に合う優れた食材のひとつです。
29 金	ごはん 牛乳 あじフライ(小袋ソース) 小松菜のおかかあえ 根菜豆乳汁	アジフライにソースをかけて食べてください。ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。今日で11月の給食も終わりです。今年も残すところあと1ヶ月。12月の給食もお楽しみに☆