

# 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
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質/脂質/g/塩分g	エネルギー/たんぱく質/脂質/g/塩分g
1 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁	米 油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ しょうが にんじん 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	酒 ざらめ しょうゆ かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	645kcal/27g 20.6g/2.2g	797kcal/32.7g
	【二宮小学校のみの献立】 ごはん ジョア 豚肉のしょうが炒め みそけんちん汁 ガトーショコラ ※先月23日の代休によるものです	米 油 片栗粉 じゃがいも ごま油 ガトーショコラ	ジョア 豚肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ しょうが にんじん 大根 ねぎ こんにゃく ごぼう	酒 ざらめ しょうゆ かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	691kcal/25.9g 17.1g/2.3g	24.4g/2.8g
2 木	ほうれん草とベーコンのクリームうどん 牛乳 ブロッコリーサラダ	ゆでめん 油 ホワイトルウ	牛乳 ベーコン スキムミルク	ほうれん草 たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん	コンソメ こしょう 塩 イタリアンドレッシング	551kcal/23.3g 24.5g/3.7g	699kcal/28.9g 29.3g/4.7g
3 金	文化の日						
6 月	ごはん 牛乳 ビビンバ スーラータン風卵スープ	米 油 ごま ごま油 はるさめ 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 卵	ほうれん草 にんじん 切干大根 キムチ にんにく もやし たまねぎ	ざらめ 赤みそ 中華スープ 鶏だし しょうゆ 酢 こしょう	645kcal/26.5g 25g/2g	799kcal/32.2g 30.2g/2.7g
7 火	黒パン コーヒー牛乳 鶏肉のバーベキュー焼き 野菜のクリームコーンスープ	黒パン 油 ホワイトルウ	コーヒー牛乳 鶏肉 スキムミルク	にんにく コーン たまねぎ にんじん ほうれん草 クリームコーン	ケチャップ ウスターソース 酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	555kcal/28.4g 13.4g/4g	725kcal/37.7g 17.1g/5.2g
8 水	ごはん 牛乳 手作りわかめふりかけ 鮭の塩焼き えのきのみそ汁	米 ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 かつお節 さけ 油揚げ	わかめ えのきたけ にんじん こまつな	しょうゆ 酒 三温糖 塩 かつおだし いりこだし 白みそ 赤みそ みりん	555kcal/31.2g 15.9g/2.5g	650kcal/33.7g 17.5g/3.1g
9 木	しょうゆラーメン 牛乳 さつまいものサラダ 揚げしゅうまい	ホットラーメン 片栗粉 さつまいも マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 しゅうまい	ねぎ もやし チンゲンサイ コーン にんじん きゅうり	醤油ラーメンスープ オイスターソース こしょう 塩	557kcal/20.5g 20.1g/2.5g	679kcal/24.5g 21.6g/3.2g
10 金	麦ごはん 牛乳 和風カレー ゼリーあえ	米 おおむぎ 油 さといも カレールウ ナタデココ カットゼリー レモンゼリー	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん にんにく しょうが ソニオン みかん	しょうゆ カレー粉	722kcal/23.6g 16.5g/3.2g	896kcal/28.4g 19.6g/4.1g
13 月	ごはん 牛乳 アジフライ(小袋ソース) 根菜豆乳汁	米 油 さつまいも	牛乳 アジフライ 油揚げ 豆乳	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	小袋ソース かつおだし 白みそ	618kcal/22.7g 18.8g/2.2g	740kcal/25.1g 21.7g/2.7g
14 火	コッペパン 牛乳 メンチカツ(小袋ソース) ポトフ	コッペパン 油 じゃがいも	牛乳 メンチカツ ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	小袋ソース 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	558kcal/22g 23.1g/3.1g	763kcal/29.7g 29.4g/4.3g
15 水	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 3色野菜のごまサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	米 おおむぎ 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 鶏ささみ 油揚げ	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし キャベツ	酒 しょうゆ 塩 こしょう ごまドレッシング かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ	704kcal/30.2g 23.5g/2.3g	880kcal/37.9g 28.3g/2.9g
16 木	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ぶどうゼリー	ゆでめん 天ぷら粉 油 ぶどうゼリー	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちくわ あおのり	わかめ たまねぎ にんじん 干ししいたけ	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ	555kcal/25.2g 21.2g/3g	712kcal/33.4g 25.6g/4.2g
17 金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き キャベツサラダ 冬野菜たっぷり豚汁	米 おおむぎ 油 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 シーチキン 豚肉 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 大根 こんにゃく はくさい ごぼう ねぎ	赤みそ しょうゆ 酒 三温糖 みりん 和風ドレッシング かつおだし 白みそ	654kcal/32.6g 21.1g/2.3g	818kcal/41.1g 25.3g/2.9g
20 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かみかみナムル 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 ごま油 片栗粉 ごま	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 蒲鉾	たまねぎ にんにく しょうが 切干大根 にんじん こまつな	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ 赤みそ ざらめ 酢 三温糖	690kcal/26.7g 21.7g/2.7g	857kcal/32.4g 25.8g/3.6g
21 火	食パン 牛乳 白菜入りクリームシチュー 根菜サラダ	食パン じゃがいも 油 ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 スキムミルク ひじき 鶏ささみ	にんじん たまねぎ はくさい 枝豆 ごぼう	コンソメ 塩 こしょう ごまドレッシング	555kcal/30.4g 23g/2.7g	705kcal/38.8g 26.9g/3.5g
22 水	麦ごはん 牛乳 しらすのかき揚げ(手作りつゆ) 具だくさんみそ汁 レモンヨーグルト 【地場産デー(神奈川産バージョン)】 ～神奈川県のにしらすを使用した献立⑨～	米 おおむぎ 天ぷら粉 油 片栗粉 ごま油	牛乳 しらす 鶏肉 豆腐 油揚げ レモンヨーグルト	にんじん たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	みりん しょうゆ かつおだし ざらめ 白みそ 赤みそ	708kcal/28.5g 18.3g/2.2g	882kcal/34.4g 21.4g/2.7g
23 木	勤労感謝の日						
24 金	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 のっぺい汁	米 おおむぎ さといも 油 片栗粉	牛乳 さばの味噌煮 豆腐	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく	かつおだし しょうゆ 塩 みりん	553kcal/23g 15.4g/1.6g	692kcal/28.6g 18.2g/1.9g
27 月	ごはん 牛乳 白身魚フライ(小袋ソース) おでん	米 油 じゃがいも	牛乳 白身魚フライ うずら卵 ちくわ ウインナー	こんにゃく だいこん にんじん	かつおだし こんぶだし 塩 しょうゆ みりん 小袋ソース	601kcal/23.3g 19g/1.7g	713kcal/25.9g 22g/2.1g
28 火	揚げパン(シュガー) オレンジジュース バジルチキン コーンスープ フルーツポンチ 【二宮小学校☆希望献立】	コッペパン 油 ナタデココ 白玉 ホワイトルウ	バジルチキン スキムミルク	コーン たまねぎ りんご バイン もも みかん	グラニュー糖 コンソメ 塩 こしょう サイダー オレンジジュース	672kcal/20.2g 19.4g/2.5g	929kcal/27g 24.2g/3.6g
29 水	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの海苔和え	米 じゃがいも しらたき 油 ごま油	牛乳 豚肉 蒲鉾 のり	にんじん たまねぎ もやし	かつおだし ざらめ みりん しょうゆ 塩	564kcal/23.3g 14.6g/2.3g	693kcal/28.2g 16.8g/2.9g
30 木	塩ラーメン 牛乳 春巻き こまつなサラダ	ホットラーメン 油 ごま	牛乳 鶏肉 シーチキン	にんじん もやし キャベツ コーン こまつな	塩ラーメンスープ 鶏だし 塩 こしょう 春巻き ごまドレッシング	559kcal/25.2g 27.3g/2.9g	738kcal/32.2g 33.7g/3.9g

※ 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。  
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(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。  
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。