11月度の献立表

日付	献立	主な材料名
2日（月）	カレーチャーハン いかの唐揚げ&フライドポテト 和風ポトフ	豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 カレー粉 ロールイカ にんにく 片栗粉 フライドポテト ベーコン 大根 玉ねぎ 人参
4日（水）	豚カツ 大根のそぼろ煮 バターコーン 味噌汁	豚ロースカツ肉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キャベツ 大根 鶏むねミンチ 片栗粉 (冷)コーン 人参 バター 豆腐 おつゆ麩 青ねぎ
5日（木）	ダッカルビ こんにゃくとさつま揚げの炒め物 れんこんとひじきのサラダ 味噌汁	鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ニラ じゃが芋 キャベツ にんにく 土生姜 片栗粉 つきこんにゃく(国) さつま揚げ 水煮れんこん ひじき わかめ(国) 青ねぎ
6日（金）	ミートボールシチュー じゃこと豆腐のサラダ おにぎり	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 (冷)グリンピース ビーフシチュールウ ちりめんじゃこ 豆腐 キャベツ わかめ(国) 人参 白ごま
9日（月）	豚肉と厚揚げのオイスター炒め 大学芋 白菜の磯風味和え 味噌汁	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤・黄) にんにく 土生姜 さつま芋 はちみつ 黒ごま 白菜 人参 刻みのり えのき茸 おつゆ麩 青ねぎ
10日（火）	鶏のねぎだれ和え ナポリタンスパゲティ 小松菜のナムル クリームチャウダー	鶏もも肉 玉ねぎ 青ねぎ にんにく 土生姜 片栗粉 キャベツ スパゲティ ロースハム 玉ねぎ 小松菜 人参 むきえび ベーコン 玉ねぎ じゃが芋 バター 普通牛乳 クリームシチュールウ
11日（水）	きつねわかめうどん きのこの炊き込みごはん みかん	細うどん すし揚げ わかめ(国) 色板かまぼこ 青ねぎ 出し昆布 鶏むね肉 えのき茸 本しめじ エリンギ しいたけ 人参 みかん
12日（木）	ビビンバ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ 豚ミンチ 水煮ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし 卵 煮込みちくわ 小麦粉 卵(衣用) 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ 白ごま キムチ
13日（金）	白身魚フライ 大根とさつま揚げの味噌煮 きのことほうれん草のバター醤油 すまし汁	骨なしたら 小麦粉 卵(衣用) パン粉 キャベツ 大根 さつま揚げ 玉ねぎ ほうれん草 本しめじ 人参 バター 豆腐 花麩 青ねぎ
16日（月）	カレーライス グリーンサラダ	豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 バーモントカレールウ ジャワカレールウ インドカレールウ キャベツ 胡瓜 パプリカ(赤・黄)
17日（火）	ハンバーグ・デミグラス風 フライドポテト ごぼうサラダ たまごスープ	牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム缶 ビーフシチュールウ フライドポテト ごぼう(国) 人参 白ごま 卵 青ねぎ
18日（水）	十六穀米 キムチ 鶏肉の幽庵焼 キャベツのじゃこ炒め 春雨のごまぽん酢和え すまし汁	十六穀米 鶏もも肉 レモン果汁 レモン 大葉 ちりめんじゃこ キャベツ 春雨 わかめ(国) 人参 白ごま えのき茸 花麩 青ねぎ キムチ
19日（木）	キムテテゲ れんこんはさみフライ	豚肉 白菜 玉ねぎ ニラ 大根 えのき茸 豆腐 キムチ 水煮れんこん 鶏むねミンチ 玉ねぎ 土生姜 片栗粉 小麦粉 卵(衣用) パン粉 白ごま
20日（金）	鶏クッパ さつま芋&かぼちゃの天ぷら キムチ	鶏もも肉 豆もやし 大根 人参 水煮たけのこ 干ししいたけ 卵 青ねぎ にんにく 土生姜 さつま芋 かぼちゃ 小麦粉 卵(衣用) キムチ
24日（火）	他人丼 金平れんこん さつまいも汁	牛肉 玉ねぎ 青ねぎ 卵 水煮れんこん ピーマン 人参 白ごま さつま芋 大根 人参 つきこんにゃく(国) うす揚げ 青ねぎ
25日（水）	肉団子の甘酢あん フライビーンズ キャベツの塩昆布和え すまし汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵(つなぎ用) パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮たけのこ きくらげ 片栗粉 水煮大豆 白ごま キャベツ 塩吹き昆布 豆腐 花麩 青ねぎ
26日（木）	ヤンニョムチキン ジャーマンポテト・カレー風味 根菜ナムル 味噌汁	鶏もも肉 にんにく 土生姜 片栗粉 白ごま キャベツ 豚ミンチ じゃが芋 カレー粉 ごぼう(国) 大根 人参 玉ねぎ おつゆ麩 青ねぎ
27日（金）	タン麺 唐揚げ ミニたまごチャーハン キムチ	中華そば 豚肉 キャベツ 玉ねぎ ニラ 太もやし 人参 きくらげ 鶏もも肉 にんにく 片栗粉 卵 玉ねぎ 人参 青ねぎ キムチ
30日（月）	白身魚のチリソース 小松菜のたまご炒め もやしのおかか和え 味噌汁	骨なしホキ 片栗粉 玉ねぎ にんにく 土生姜 キャベツ 小松菜 卵 太もやし 人参 花かつお うす揚げ わかめ(国) 青ねぎ

都合により献立が変更になる場合があります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	ナトリウム(食塩相当量) g
学校給食摂取基準※	650	22.0 (13～20%)	18.0 (20～30%)	200	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満

※小学生(4年生)一人1回当たり