



# 11月献立表



日	曜	献立名	主な材料						学校給食摂取基準			
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	830	33.0	23.0	
1	水	ごはん さんまのうめ煮 こんぶの五目豆 とん汁	牛乳	とり肉 大豆 さんま ちくわ 油あげ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	799	32.6	21.0
2	木	ミニココアコッペパン 塩ラーメン シュウマイ 3こ キャベツとコーンのサラダ	牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	もやし はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ちゅうかめん シュウマイの皮	ドレッシング 油	773	30.3	26.3
6	月	ごはん まぐろカツ(ソース) コマネーズサラダ けんちん汁	牛乳	まぐろ ちくわ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ きゅうり だいこん ごぼう	ごはん パン粉 さといも	油 ごま マヨネーズ	873	27.4	29.3
7	火	セルフフルーツサンド(スライスコッペパン フルーツクリーム)ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ	牛乳	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ みかん もも パイナップル	パン じゃがいも	バター	759	26.7	28.4
8	水	◆日本めくぐり〜三重県◆ ごはん トンテキ風炒め ツナとひじきのサラダ 益汁 小魚	牛乳	ぶた肉 ツナ 油あげ みそ	牛乳 ひじき かつお	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えだまめ すいき ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ごま ドレッシング	861	36.2	26.3
9	木	ミニコッペパン いちごとりんごのジャム スパゲティカルボナーラ チキンナゲット 2こ フレンチサラダ	牛乳	ベーコン とり肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ	バター 油 ドレッシング	775	29.3	28.0
10	金	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ ミルクプリン	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも	油 ごま ドレッシング	871	25.5	26.0
13	月	ごはん ぶた肉のうま煮 きゅうりとキャベツのあさづけ 大根となめこのみそ汁	牛乳	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう	油	811	30.6	24.8
14	火	県産小麦コッペパン とり肉のレモンソースかけ シーザーサラダ やさいスープ 県産ヨーグルト	牛乳	とり肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ	パン さとう でんぷん じゃがいも	油 ドレッシング	759	33.2	30.0
15	水	ごはん 肉じゃが 佐野市産なっとう こまつなのごまじょうゆあえ	牛乳	ぶた肉 なっとう	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリルピース	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま ごま油	830	31.6	18.8
16	木	ミニ米粉パン 煮込みうどん ちくわのいそべあげ コーン入りおひたし チーズ	牛乳	とり肉 なると ちくわ	牛乳 青のり チーズ	にんじん こまつな ほうれん草	だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	米粉パン うどん 天ぷら粉	油	760	34.5	24.9
17	金	ごはん さばの塩焼き 切干し大根の煮つけ かきたま汁	牛乳	さば とり肉 油あげ たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草	切干しだいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	815	29.9	28.0
20	月	ごはん マーボー豆腐 ねぎまんじゅう 華風サラダ	牛乳	とうふ ぶた肉 みそ ハム	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう でんぷん ギョウザの皮 はるさめ	油 ごま油	799	30.6	19.5
21	火	マヨネーズパン トマトオムレツ れんこんのコンソメスープ 和風サラダ	牛乳	たまご ウインナー	牛乳 わかめ	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ れんこん もやし とうもろこし	パン	マヨネーズ 油 ごま ドレッシング	759	26.4	38.7
22	水	ごはん ぶた肉と厚あげの香味炒め 白菜と卵のスープ みかん	牛乳	ぶた肉 厚あげ たまご	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ 黄パプリカ みかん はくさい たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	765	27.7	19.0
24	金	ごはん あじフライ(ソース) 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳	あじ ぶた肉 さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう パン粉 じゃがいも	油	796	26.4	17.7
27	月	ごはん てりやきハンバーグ やさいソテー むらくも汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 みそ たまご ウインナー とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう でんぷん	油	837	31.4	24.9
28	火	スライスコッペパン スラッピージョー みそワタンスープ ピーチミルクパバロア	牛乳	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし キャベツ もも パイナップル	パン さとう ワタンの皮	油 バター	785	35.3	22.1
29	水	ごはん とり肉のマヨネーズ炒め くきわかめと春雨のスープ コロコロきゅうり	牛乳	とり肉	牛乳 くきわかめ	こまつな にんじん	たまねぎ きゅうり	ごはん さとう はるさめ でんぷん	油 マヨネーズ ごま油	770	28.1	21.9
30	木	バターコッペパン クリームシチュー イタリアンサラダ りんごゼリー	牛乳	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ	たまねぎ きゅうり グリルピース キャベツ 黄パプリカ りんご	パン じゃがいも	バター 油 ドレッシング	821	27.7	27.8

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べる事をご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※10月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。  
【たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、豚肉、ねぎ、きゅうり、水煮大豆、キャベツ、大根、白菜】

※10月分の給食費口座振替日は11月8日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。



◆日本めくぐり◆  
11月8日(水)  
みえけん  
三重県

