

11月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
1	火	こぎつねごはん もやしのみそしる(かつおだし) りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやいんげん もやし 長ねぎ りんご りんご果汁	しょうゆ 酒 みりん	596 22.1
2	水	かしわうどん さつまいもいりかきあげ みかん	油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 油	にんじん 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ にんじん ごぼう みかん	酒 みりん しょうゆ 塩 塩 ベーキングパウダー	606 23.0
3	木	ぶんか ひ 文化の日 2022年8月に、フィンランド共和国のユヴァスキュラ市との友好姉妹都市提携締結25周年を迎えました。 このことを記念して、フィンランド料理風献立にしました。11月4日には三中とフィンランドの中学校の交流もあるそうです。					
4	金	こどもパン リハマカローニラーティッコ ロソツリ	脱脂粉乳 鶏肉 鶏卵 牛乳 チーズ ヨーグルト 牛乳	小麦粉 砂糖 ショートニング マカロニ 油 パン粉 じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん きゅうり アップルソース	イースト 塩 ぶどう酒 塩 こしょう 塩 こしょう 酢	640 29.6
7	月	みそラーメン サイダーゼリーポンチ	みそ 豚肉 寒天 牛乳	蒸し中華めん ごま油 油 砂糖 サイダー	にんにく 生姜 長ねぎ にんじん もやし とうもろこし キャベツ たら もも缶 みかん缶 りんご缶	酒 しょうゆ トウモロコシ ぶどう酒	598 24.1
8	火	カリカリだいずごはん さといもコロッケ はくさいとこまつなのみそしる(にぼしだし)	大豆 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 てん粉 油 砂糖 里芋 油 てん粉 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 白菜 小松菜 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう しょうゆ みりん	645 22.4
9	水	こまつなとごぼうのペペロンチーノ コーンサラダ スイートポテトケーキ	ベーコン 牛乳 鶏卵	スパゲティ 油 オリーブ油 油 砂糖 さつまいも 砂糖 パター 小麦粉	にんにく 小松菜 赤ピーマン ごぼう パセリ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	塩 唐辛子 こしょう ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 しょうゆ ベーキングパウダー 塩	618 22.6
10	木	チキンライス ABCスープ カフェオレゼリー	鶏肉 鶏肉 牛乳 豆乳 アガー 生クリーム 寒天 牛乳	米 麦 油 油 アルファベットマカニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ トマトピューレ ケチャップ 酒 しょうゆ 塩 こしょう コーヒー	590 26.3
11	金	むぎごはん じゃがいもとわふうチーズやき おかかあえ キャベツのみそしる(にぼしだし)	豚肉 大豆 チーズ のり かつお節 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 小松菜 もやし にんじん 長ねぎ キャベツ	みりん しょうゆ しょうゆ みりん	601 24.8
14	月	けんみん ひ 県民の日					
15	火	こんぶごはん さばのおろしソースがけ おひたし	鶏肉 昆布 油揚げ さば 牛乳	米 麦 油 砂糖 てん粉 油 砂糖	にんじん 干しいたけ 生姜 大根 小ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ 酢 しょうゆ みりん	665 25.5
16	水	しゃくしなチャーハン とうふしらたまのちゅうかスープ ラフランスゼリー	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 油 ごま油 油 白玉粉 油 ごま油 砂糖 粉あめ	にんじん 長ねぎ 刻みしゃくし菜漬 にんじん もやし チンゲン菜 洋なし果汁 洋なしピューレ	塩 こしょう しょうゆ 酒 塩 こしょう しょうゆ	600 22.8
17	木	とりそぼろどん じゃがいもとたまねぎのみそしる(こんぶだし) みかん	鶏肉 大豆 鶏卵 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんじん さやいんげん 玉ねぎ みかん	酒 みりん しょうゆ	611 28.6
18	金	カレーライス オニオンドレッシングサラダ	豚肉 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ きゅうり 切干大根 とうもろこし にんじん 玉ねぎ	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	654 21.8
21	月	ソフトフランスパン とうにゅういりホワイトシチュー ツナサラダ	鶏肉 牛乳 豆乳 チーズ 生クリーム 白花豆ペースト 牛乳 ツナフレーク	小麦粉 ショートニング 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ 大根 にんじん とうもろこし 小松菜 きゅうり レモン果汁	イースト モルト 塩 塩 こしょう ぶどう酒 酢 塩 こしょう しょうゆ	601 26.9
22	火	ぶたキムチやきそば きりぼしナムル フルーツヨーグルトあえ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん ごま油 ごま 砂糖 ごま油 砂糖 ごま 砂糖	白菜キムチ(白菜 大根 にんにく にんじん 長ねぎ 生姜) にんじん もやし たら 切干大根 にんじん きゅうり 小松菜 にんにく みかん缶 りんご缶 もも缶	酒 塩 こしょう チョウジャン しょうゆ 酢 しょうゆ ラー油	583 20.7
23	水	さんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日					
<p>ねんせいからいかに 5年生家庭科 コラボ企画 えいようきょうゆ 栄養教諭からの挑戦状 めざ みかくおう 目指せ、味覚王! 「あなたはお米の産地を当てられますか?そして、みそ汁に使われているだしの違いを見抜けますか?」 ※詳しくは給食だよりをご覧ください。</p>							
24	木	ごはん① さかなのやさいあんかけ みそけんちんじる(にぼしだし)	モツカサメ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 小麦粉 てん粉 油 砂糖 ごま油 里芋	生姜 玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒	684 25.4
25	金	ごはん② にくじゃが からしあえ	豚肉 ちくわ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 砂糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん もやし 小松菜 にんじん	酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 洋辛子	585 23.4
28	月	かてめし ゼリーフライ だいこんとほうれんそうのみそしる①	油揚げ 高野豆腐 おから 豆乳 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉	ごぼう にんじん 切干大根 さやいんげん 干しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 長ねぎ ほうれん草 大根	しょうゆ みりん 酒 塩 塩 こしょう ウスターソース	604 21.1
29	火	むぎごはん さけのちゃんちゃんやき だいこんとほうれんそうのみそしる②	鮭 みそ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 じゃがいも パター 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ とうもろこし 長ねぎ ほうれん草 大根	しょうゆ 酒 みりん	587 28.6
30	水	ちくわとごぼうのごまだれどん だいこんとほうれんそうのみそしる③ りんご	ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 てん粉 油 砂糖 ごま 砂糖	ごぼう 生姜 長ねぎ ほうれん草 大根 りんご	みりん 酒 しょうゆ	614 22.4