

日曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの 黄	血や肉をつくるもの 赤	体の調子をよくするもの 緑	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1 木	きなこ揚げパン	トマトと卵のスープ ABCポテトサラダ(マヨネーズ) 肉野菜炒め	牛乳	パン 油 砂糖 でん粉 じゃが芋 マカロニ	きな粉 牛乳 ひよこ豆 鶏肉 卵 豚肉	トマト 玉ねぎ ほうれん草 マッシュルーム 人参 白菜 キャベツ きゅうり にんにく もやし さやいんげん	806	31.4
2 金	ご飯	★タイピーエン 生揚げのキムチ炒め 雪見だいふく	牛乳	米 はるさめ 油 砂糖	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 豚肉 生揚げ ラクトアイス	玉ねぎ 人参 キャベツ たけのこ ねぎ チンゲン菜 きくらげ 白菜 キムチ もやし	845	31.2
5 月	茹でうどん	★肉つけうどんの汁 舞茸のかき揚げ(醤油) みかん	牛乳	うどん 油 でん粉 小麦粉	豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 じゃこ 卵	しょうが しいたけ 人参 ごぼう ぶなしめじ 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 まいたけ みかん	775	30.2
6 火	そばろご飯	★かぼちゃの味噌汁 焼き鮭のおろしだれがけ 筑前煮	牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく	鶏肉 卵 牛乳 油揚げ 鮭	しょうが かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 大根 ごぼう 人参 たけのこ れんこん さやいんげん	775	37.4
7 水	ココアマール 食パン	チキンのトマト煮 ローストポテト ブロッコリーとキャベツのサラダ(玉ねぎドレ)	牛乳	パン 油 マカロニ じゃが芋 バター	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン ソーセージ	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム さやいんげん パセリ ブロッコリー	815	30.2
8 木	麦ご飯	キーマカレー ★揚げとじゃこ入りソテー りんご	野菜 ジュース	米 大麦 油 バター 小麦粉	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 大豆たんぱく チーズ レンズ豆 脱脂粉乳 油揚げ じゃこ	野菜ジュース にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム りんご ほうれん草 キャベツ	868	30.6
9 金	ミニスライス コッペパン	スパゲティナポリタン 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ(フレンチドレ)	牛乳	パン マカロニ 油 バター でん粉 砂糖	牛乳 ベーコン ソーセージ 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく りんご レモン キャベツ スイートコーン	827	33.9
12 月	枝豆ご飯	★豚汁 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米 じゃが芋 里芋 こんにゃく 油 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 さば 茎わかめ さつま揚げ	枝豆 ねぎ 人参 大根 ごぼう しょうが さやいんげん	806	32.5
13 火	食パン (マーシャルピンス)	かぼちゃのポターージュ ハムステーキ カリフラワーのサラダ(ツイドレ)	牛乳	パン じゃが芋 チョコクリーム バター 小麦粉 油	牛乳 生クリーム 豆乳 ハム	玉ねぎ かぼちゃ パセリ カリフラワー キャベツ 人参	809	29.9
14 水	ご飯	★さつま芋の味噌汁 さんまの蒲焼 のりサラダ(刻みのり・しそドレ)	牛乳	米 さつま芋 砂糖 でん粉 油	牛乳 油揚げ さんま のり	玉ねぎ ねぎ 小松菜 えのきたけ 白菜 大根 もやし 人参	850	26.5
15 木	クロワッサン	イタリアンスープ イカのハーブ焼き マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	クロワッサン パン粉 油 マカロニ	牛乳 ベーコン チーズ 卵 いか	玉ねぎ 人参 スイートコーン きゅうり キャベツ	759	33.5
16 金	わかめご飯	★のっぺい汁 鶏肉のから揚げ② 海藻サラダ(和風ドレ)	コーヒー 牛乳	米 里芋 こんにゃく 油 でん粉	わかめ コーヒー牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 海藻ミックス	人参 大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし	845	35.5
19 月	ご飯	肉豆腐 はたはたの唐揚げ かぼちゃのごまみそ和え	牛乳	米 こんにゃく 砂糖 油 でん粉 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 はたはた	人参 玉ねぎ さやいんげん みつば かぼちゃ	867	35.1
22 木	ハイジパン	★根菜のクリームシチュー 焼きウィンナー② ビーンズサラダ(ごまドレ)	牛乳	パン 油 里芋 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 いんげん豆 チーズ ソーセージ ひよこ豆	玉ねぎ 人参 れんこん かぶ かぶ葉 マッシュルーム きゅうり キャベツ スイートコーン	799	28.8
26 月	中華風おこわ	★サンラータン 白身魚のピリマヨ揚げ ラーメンサラダ(香味塩ドレ)	牛乳	米 油 でん粉 小麦粉 中華めん	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 パサ わかめ	人参 たけのこ しいたけ グリーンピース きくらげ もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ みずな スイートコーン	872	35.4
27 火	背割りコッペパン	コーンポターージュ ツナペースト(マヨネーズ) キャベツのサラダ(イタリアンドレ)	牛乳	パン じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 ベーコン 生クリーム ツナ	人参 玉ねぎ さやいんげん スイートコーン パセリ キャベツ もやし	781	31.6
28 水	ご飯 (漬物)	★大根と油揚げのみそ汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のおひたし(鰹節・醤油)	牛乳	米	牛乳 油揚げ ぶり かつおぶし	漬物 大根 玉ねぎ ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん	762	31.9
29 木	ソフト麺	ミートソース シーフードサラダ(ノンオイル柑橘ドレ) みかん	牛乳	ソフト麺 油 小麦粉	豚肉 大豆たんぱく レンズ豆 チーズ 牛乳 えび いか たこ 帆立貝柱 わかめ	玉ねぎ 人参 さやいんげん マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん	848	37.6
30 金	ご飯	おでん ししゃもの磯辺揚げ②(醤油) れんこんのカレー炒め	牛乳	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 小麦粉 油	牛乳 こんぶ 竹輪 さつま揚げ うずら卵 ししゃも 青のり ベーコン	人参 大根 れんこん 玉ねぎ さやいんげん スイートコーン	853	33.5

・都合により献立が変更になる場合があります。  
 ・給食費は、11月27日(火)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。  
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。  
 TEL 042-597-3414

日の出町平均 819 32.5

学校給食摂取基準 (範囲) 820 (25~40)



11月23日は  
**勤労感謝の日**  
 食べものをつくってくれる人や  
 食べられることに感謝しましょう。

★ 11月の地場産物 ★

ほうれん草 (8日) ・ 里芋 (22日) ・ 大根 (28日) … 関石さん  
 かぶ (22日) … 原島さん 長ねぎ (その他全ての★マーク) … 門馬さん  
 旬のおいしさを味わっていただきましょう♪

