



令和5年11月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・ 卵・大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野 菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも 類・砂糖	種実類・油脂類			
1 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚のカラフルピカタ 切干大根の炒煮 小松菜のお浸し	○	ほき・豆腐 卵・鯉節 練り製品・みそ	牛乳 いりこ わかめ	ピーマン・人参 インゲン 小松菜・ねぎ	玉葱 グリーンリーフ 大根・椎茸	米・押し麦 でんぶん・砂糖 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネーズ リース・ケチャップ	747	35.7	13.4
2 (木)	ゆかり ご飯 味噌汁	豚キムチ 蒟蒻の炒め煮 蓮根の梅ドレサラダ ぶどうゼリー	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	紫蘇・カワ ニラ・ねぎ 人参 小松菜	生姜 玉葱・キャベツ もやし	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 蓮根・コン	塩コショウ・醤油 出汁・みりん・ゼリーの素 グマ・グマ油 もちの素・ドレッシング	879	38.9	21.1
6 (月)	麦ご飯 味噌汁	タンンドリーチキン 大豆としいたけの五目煮 白菜と春菊のゴマ和え	○	鶏肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ いりこ ヨーグルト	人参 春菊 ねぎ	玉葱・白菜・しめじ 生姜・にんにく レモン・しいたけ グリーンリーフ	米・押し麦 牛蒡 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	塩コショウ・醤油 出汁・みりん グマ カレー粉	908	41.4	28.7
7 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚肉と中華炒め 金平大根 キャベツのツマミ和え	○	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	人参・ねぎ にんにくの茎 インゲン・青梗菜	玉葱・胡瓜 筍・キャベツ きくらげ・大根	米・押し麦 コン	塩コショウ・醤油・ほんだし 出汁・みりん・マネーズ グマ・グマ油・ガラスープ・中華調味料	831	33.4	25.1
8 (水)	麦ご飯 味噌汁	白身魚の外焼 しらたきの卵とじ 胡瓜とわかめの生姜酢 抹茶ゼリー	○	ほき 卵・小豆 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 パセリ ほうれん草 ねぎ	玉葱・胡瓜 グリーンリーフ 生姜	米・押し麦・白玉 砂糖・薄力粉 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	ほんだし・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・マネーズ 酢・ゼリーの素	854	34.9	19.8
9 (木)	麦ご飯 きのこ スープ	カレーライス ほうれん草とベーコンのソテー 海藻サラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳 海藻	人参 ほうれん草	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく・えのき 水菜・しめじ・椎茸	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 コン	サラダ油・塩コショウ・醤油 カレー粉・ドレッシング コンソメ	1062	33.5	32.4
10 (金)	麦ご飯 コンソメ スープ	鶏のから揚げ インゲンとエリンギのソテー ポテトサラダ	○	鶏肉 卵	牛乳	インゲン 人参 パセリ	生姜・にんにく えりんぎ・グリーンリーフ 胡瓜・玉葱	米・押し麦・ツマミ和え でんぶん・砂糖 薄力粉・コン	サラダ油・塩コショウ・醤油 マネーズ・料理酒 コンソメ	1013	37.0	38.1
13 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの照り焼き ごぼうのおかか煮 グリーンサラダ	○	鶏肉・油揚げ かつおぶし みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ	グリーンリーフ・えのき キャベツ レタス・胡瓜	米・押し麦 牛蒡・コン 砂糖	塩コショウ・醤油・蒲焼の外 出汁・みりん・料理酒 ほんだし・ドレッシング・ごま	931	39.1	29.8
14 (火)	麦ご飯 卵 スープ	八宝菜 餃子の二色揚げ 胡瓜と白きくらげの酢の物	○	豚肉 えび・卵 揚げ餃子	牛乳 青海苔	人参 キヌサヤ ねぎ	玉葱・白菜・胡瓜 筍・きくらげ しいたけ・キャベツ	米・押し麦 でんぶん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 カレー粉・料理酒・天ぷら粉 グマ・グマ油・ガラスープ・中華調味料	818	33.8	20.4
15 (水)	麦ご飯 けんちん 汁	鯖の味噌煮 大根のごま照り煮 南瓜サラダ リンゴ	○	鯖・みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 インゲン 南瓜 ねぎ	グリーンリーフ・りんご 大根・椎茸 玉葱・胡瓜 牛蒡	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネーズ グマ・グマ油	931	38.0	26.0
16 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	豚肉の竜田天ぷら アスパラとコンのソテー 胡瓜とわかめの酢の物	○	豚肉	牛乳 わかめ	アスパラ・人参 青梗菜 パセリ	玉葱・胡瓜 生姜・キャベツ グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 コン	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 酢・コンソメ	853	31.8	27.9
17 (金)	麦ご飯 中華 スープ	焼き肉 芋天 青梗菜としめじのゴマ和え	○	牛肉	牛乳	ピーマン・人参 青梗菜 ねぎ	玉葱 しめじ きくらげ	米・押し麦 さつま芋・春雨 砂糖・薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・焼肉の外 グマ・ガラスープ	919	29.2	30.7
20 (月)	麦ご飯 味噌汁	メンチカツ 厚揚げと小松菜の煮物 キャベツとわかめのゴマ酢和え	○	メンチカツ 厚揚げ・みそ カニカマ	牛乳 わかめ いりこ	人参 小松菜 ねぎ	グリーンリーフ キャベツ 胡瓜	米・押し麦 里芋 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・酢・リース グマ	984	34.6	29.6
21 (火)	麦ご飯 中華 スープ	鶏天のチリソース 五目金平 マメ豆サラダ オレンジジュース	○	鶏肉 練り製品 大豆	牛乳 わかめ	人参 インゲン ねぎ	深ねぎ 生姜・にんにく グリーンリーフ 牛蒡	米・押し麦・春雨 薄力粉・コン 蒟蒻・砂糖・枝豆 さつま芋・でんぶん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネーズ 酢・グマ油・ガラスープ・中華調味料	1056	39.8	40.1
29 (水)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き 蓮根と蒟蒻の炒め煮 インゲンのピーナツ和え オレンジゼリー	○	豚肉 卵 みそ	牛乳 いりこ	インゲン 人参 ねぎ	玉葱・白菜 グリーンリーフ みかん	米・押し麦 砂糖・薄力粉 じゃがいも 蓮根	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネーズ グマ・ピーナツ和えの素 ゼリーの素	1048	35.1	37.9
30 (木)	メキシコ カンピラフ コンソメ スープ	白身魚のメキシカンソース もやしのソテー 南瓜と豆のサラダ	○	鶏肉 ほき 大豆	牛乳 マーガリン	トマト・パプリカ 人参・南瓜 キヌサヤ 青梗菜	玉葱・胡瓜 にんにく・グリーンリーフ レモン もやし	米・押し麦 グリーンピース 薄力粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・料理酒・マネーズ 中華調味料 コンソメ・カレー粉・カレーオイル	849	33.1	28.5

11月の世界の料理は
【メキシコ料理】です！

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)

栄養価平均値	918	35.6	28.1
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5