



令和3年11月分 学校給食献立予定表



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	3ぐん いろいろいやさい	4ぐん そのたのやさい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月	ごはん	わしよくのひに ちなんだこんだて						【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	えびしんじょうのすいもの	えびしんじょう		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ	でんぷん		えび 豚肉 大豆 小麦 さば	607	26.5
	きぬあつあげのだいすそぼろあん	だいす・とりにく 【だいすミート】				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 鶏肉 小麦		
つぼづけ				だいこん		さとう		小麦 大豆 魚介類(※)		
2火	ごはん	よくかんで たべよう!						【こめ】		
	ぎゅうにゅう	「いいはのひ」にちなんだこんだて						乳		
	とうにゅういりみそしる	とうにゅう・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスマiso		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ			大豆	646	28.0
	☆たこのからあげ	たこ				こめこ・でんぷん	あぶら			
*ヨーグルト		ヨーグルト					乳 ゼラチン			
4木	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とりにくとだいこんのちゅうかに	とりにく・あつあげ		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・たけのこ ほししいたけ	さとう	チーユ ねぎあぶら	鶏肉 大豆 小麦	631	23.8
おさかなはんぺんのちゅうかソース	ぎょにくすりみ		にんじん	キャベツ・とうもろこし・ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦			
5金	わかめごはん	はしづかいを いしきする こんだて		わかめ				【こめ】		
	ぎゅうにゅう	ほねにきを つけてね	【ぎゅうにゅう】					乳		
	とりだんごしる	とりだんご		にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ しらたき			鶏肉 大豆 小麦	625	28.5
さばのしおやき	さば					あぶら	さば			
8月	ごはん	「まごわやさしい」に ちなんだこんだて						【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ごじる	【ぶたにく】・だいすペースト 【とうふ】・ミックスマiso	わかめ	にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ しょうが	さといも	あぶら	豚肉 大豆	585	31.5
	たらのゆうあんだれ	たら			ゆず	さとう	あぶら	大豆 小麦		
◎ほうれんそうのごまあえ	ほねにきを つけてね	【ほうれんそう】		もやし	さとう	ごま	大豆 小麦 ごま			
9火	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	わふうとんこつラーメン	【ぶたにく】 【やきぶた】・なると		にんじん	キャベツ・ねぎ・メンマ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば	718	27.2
☆あげぎョーザ・3こ	ぶたにく・とりにく だいすこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま			
10水	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン		小麦 乳 大豆		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	さつまいものポタージュ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・パセリ	たまねぎ	さつまいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆	708	25.9
	☆しろみざかなのポーションフライ	ほき				パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	小麦		
ポイルキャベツ (とんかつソース)	ほねにきを つけてね			キャベツ				りんご 大豆		
11木	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	エッグスープ	【ぶたにく】・【たまご】		にんじん・パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 卵 牛肉 小麦 大豆	659	31.2
グリルチキンのあかワインソースがけ	とりにく		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	はちみつ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦			
12金	むぎごはん							【こめ】・おおむぎ		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	B・Bカレー	ぎゅうにく・【だいす】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ あぶら	牛肉 大豆 小麦 りんご パナナ	688	18.4
みかんゼリーあえ				ナタデココ・パイナップル・もも	【みかんゼリー】		もも			
15月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆	668	22.1
☆だいすとうもろこしのてんぷら	ぎょにくすりみ 【だいす】・【とうふ】		にんじん・【まっちゃん】	とうもろこし	やまいも・こめこ こむぎこ・さとう	あぶら	大豆 やまいも 小麦			

・* しるしのりんごのからぶくろ、ヨーグルト、いちごプリンの中からようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

・【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

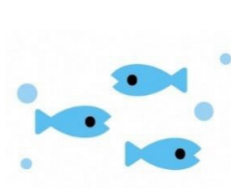
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

・4日、5日、8日、22日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

※つぼ漬に使用されている「魚しょう」には魚介類が含まれており、製造工程上特定不可能なため「魚介類」と表記しています。



1日(月)の「えびしんじょうのすいもの」は、いわしなどのさかなからとっただしをつかっています。だしのうまみをしっかりあじわってくださいね。





令和3年11月分 学校給食献立予定表



はたらくひとにかんしゃしてたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
16 火	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦 乳 大豆	670	25.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	あぶら	豚肉		
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉		
17 水	ごはん					【こめ】			620	20.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かぶのクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん	かぶ・たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	豚肉 大豆		
	ハンバーグのきのこデミグラスソースかけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・エリンギ マッシュルーム	こめこ・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 牛肉		
18 木	ごはん					【こめ】			613	21.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	チンゲンサイととうふのちゅうかスープ	【ぶたにく】・【とうふ】		にんじん・チンゲンサイ	もやし	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	チャーハンのぐ	ベーコン・たまご		にんじん	エリンギ・ねぎ		ねぎあぶら ごまあぶら	豚肉 卵 りんご 大豆 ごま		
	◎きりぼししだいこんのナムル				きりぼしだいこん・きゅうり		ナムルのもと	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
	*いちごプリン	いちごプリン						大豆		
19 金	あいちのだいこんばごはん			【だいこんば】		【こめ】			708	21.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ・でんぷん こむぎこ・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
22 月	ごはん					【こめ】			594	25.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	どんがらじる	たら・【とうふ】 しろみそ		にんじん	たまねぎ・はくさい えのきたけ・しょうが			大豆		
	いもに	ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ねぎ	さといも・さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	*りんご				りんご			りんご		
24 水	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			620	22.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	あいちのかきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・【はくさい】 ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	☆あいちのこんさいコロケ			【にんじん】	【ごぼう】	じゃがいも・さとう 【こめこパンこ】 こめこ・でんぷん	あぶら			
やさいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ		さとう					
25 木	ごはん					【こめ】			661	26.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	よしのじる	【ぶたにく】・あつあげ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆あげどりどんのぐ	とりにく		ピーマン	しょうが・ねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
26 金	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	657	24.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	カレーなんばんうどん	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	カレールウ あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
キャベツいりつくね	とりにく・ぶたにく かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉			
29 月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			629	27.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	みぞれじる	【ぶたにく】		にんじん	えのきたけ・しめじだけ こんにゃく・ねぎ・だいこん しょうが		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	にしんのかんろに	にしん			しょうが	さとう・でんぷん		小麦 大豆		
	◎ひじきときゅうりのささみあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 ゼラチン ごま		
30 火	ごはん					【こめ】			682	27.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	サンパール	【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ・レモン	レンズまめ じゃがいも	あぶら	大豆		
	☆ぶたにくのカレーふうみからあげ	【ぶたにく】			にんにく	でんぷん・こめこ	マヨネーズふう ちようみりよう あぶら	豚肉 大豆 小麦		

・ * しるしのりんごのからぶくろ、ヨーグルト、いちごプリンのからようき・スプーンはぎょうしゃがいしゅうします。

・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。

・ 【 】 のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。

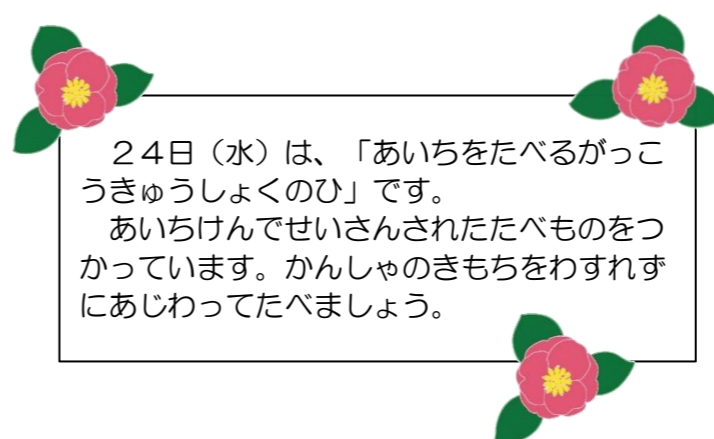
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであててあります。

・ ☆しるしはセンターであげてちようりしてあります。

・ 4日、5日、8日、22日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

※つぼ漬に使用されている「魚しょう」には魚介類が含まれており、製造工程上特定不可能なため「魚介類」と表記しています。



好評献立のレシピを
公開しています。

