11月の献立表

日にち	曜日	献立 主食	主菜	副菜・汁物	牛乳	材料と体内の働き エネルギー（黄） 働く力や熱になる	タンパク質（赤） 血や肉になる	ビタミン（緑） 体の調子を整える	エネルギー［タンパク質］ kcal［g］
2	月	秋味ごはん	ぶりの塩麹焼き	もやしの油揚げのごま酢あえ みそ汁	○	米 胚芽米 じゃがいも 砂糖 ごま 栗 ごま油	牛乳 鶏肉 ぶり 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	にんじん ごぼう きゅうり もやし たまねぎ 大根 小松菜 しめじ	593 [28.4]
4	水	トマトソーススパゲティ		野菜スープ チーズケーキ	○	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 ベーコン ツナ クリームチーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ セロリ ﾎｰﾙｺｰﾝ ﾎｰﾙﾄﾏﾄ 小松菜 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ﾚﾓﾝ	604 [22.2]
5	木	ツナピラフ	パリパリチキン	マカロニスープ	○	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 マカロニ じゃがいも コーンフレーク サラダ油 油	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく 小松菜 ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	634 [23.6]
6	金	ごはん	わかさぎのかりん揚げ	きんぴらごぼう 呉汁	○	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 サラダ 油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかさぎ 油揚げ 豆乳 大豆 みそ 赤みそ	しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ こんにゃく 糸こんにゃく	569 [22.4]
9	月	かみかみつくだ煮ごはん	さばの竜田揚げ	五目きんぴら 沢煮椀	○	米 胚芽米 でんぷん 砂糖 サラダ油 ごま油 油	牛乳 豚肉 さば さつま揚げ 油揚げ ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節	しょうが ごぼう さやいんげ ねぎ もやし れんこん 大根 小松菜 にんじん 干しいたけ 糸こんにゃく	618 [28.5]
10	火	そぼろ入りさつまいもごはん	豆腐のうま煮	キャベツとちくわの甘酢煮 りんご（シナノゴールド）	○	米 胚芽米 さつまいも でんぷん 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 焼き竹輪 豆腐	きゅうり キャベツ 小松菜 ねぎ たけのこ にんじん りんご	635 [26.2]
11	水	五目うどん		野菜とわかめの酢の物 抹茶蒸しパン	○	冷凍うどん 小麦粉 砂糖	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 豆乳 油揚げ 甘納豆 生わかめ	大根 小松菜 にんじん ねぎ きゅうり キャベツ 干しいたけ	567 [22.0]
12	木	ごはん	いかのチリソース	バンバンジー 中華コーンスープ	○	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 ごま ねりごま サラダ油 ごま油 油	牛乳 鶏肉 豚肉 いか 卵	ねぎ にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし キャベツ 小松菜 たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ	597 [27.2]
13	金	ごはん	下仁田コロッケ	切り干し大根の煮物 こしね汁	○	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 じゃがいも ポテトフレーク 砂糖 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ 切り干し大根 小松菜 ごぼう しらたき 干しいたけ こんにゃく	622 [19.7]
16	月	豚のしょうが焼き丼		みそ汁 みかん	○	米 米粒麦 じゃがいも でんぷん 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 赤みそ 生わかめ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが 大根 小松菜 ごぼう みかん	616 [23.2]
17	火	赤飯	鶏のから揚げ	おひたし むらくも汁	○	米 もち米 じゃがいも でんぷん 油	牛乳 鶏肉 なると 卵 ささげ 糸けずり節	しょうが にんにく 白菜 にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ しめじ	600 [25.9]
19	木	ごはん	かつおと大豆のみそがらめ	磯香あえ たぬき汁	○	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 油	牛乳 かつお さつま揚げ 油揚げ 凍り豆腐 みそ	しょうが にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ ごぼう 大根 えのきだけ こんにゃく	562 [27.4]
20	金	きなこ揚げパン	コーンシチュー	りんご（高徳）	○	コッペパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油 油	牛乳 鶏肉 豆乳 きな粉 生クリーム	にんじん たまねぎ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ ﾎｰﾙｺｰﾝ りんご	608 [22.9]
21	土	ドライカレー		ジュリエンヌスープ 夢オレンジ	○	米 胚芽米 小麦粉 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 粉寒天	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ 大根 セロリ ﾎｰﾙｺｰﾝ 夢オレンジ	556 [20.3]
25	水	ソースカツ丼		のっぺい汁 みかん	○	米 胚芽米 小麦粉 パン粉 里芋 でんぷん 砂糖 油	牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ	キャベツ にんじん 大根 小松菜 しょうが こんにゃく みかん	658 [27.1]
26	木	手作りなめたけごはん	卵焼き	カリポリ揚げ みそ汁	○	米 胚芽米 さつまいも 里芋 でんぷん 砂糖 サラダ油 油	牛乳 豚肉 卵 大豆 みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん たけのこ 大根 小松菜 白菜 えのきだけ	621 [22.9]
27	金	チャーハン	パリパリひじき	豆腐の変わりスープ	○	米 胚芽米 小麦粉 春巻きの皮 砂糖 ごま サラダ油 ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 ダイスチーズ ひじき	ピーマン ねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ 干しいたけ えのきだけ	588 [23.0]
30	月	ピロシキ風バーガー	ボルシチ	ぶどうゼリー	○	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ ﾊﾟﾝ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 春雨 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 ひよこ豆 粉寒天	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ ぶどうｼﾞｭｰｽ	593 [23.9]
								月平均	602 [24.3]

11/8　いい歯の日

11/18　第一日野小学校　開校記念日

郷土料理：群馬県

福井県坂井市産　コシヒカリ

11/24　和食の日