１１月予定献立表

日	献立	牛乳	当番	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 食塩相当量
2 月	えびクリームライス・じゃがいものハニーサラダ すりおろしりんごゼリー	○	4	牛乳 鶏がら 鶏肉 むきえび 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	精白米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 揚げ油 はちみつ 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり キャベツ りんごジュース りんご	906 kcal 27.7 g 2.8 g
4 水	栗ご飯・鶏肉のバーベキューソース ごまだれサラダ・なめこのみそ汁	○	4	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 むき栗 黒ごま 砂糖 白ごま 油 ごま油 三温糖	しょうが にんにく りんご レモン ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン なめこ だいこん ほうれんそう	766 kcal 29.0 g 3.5 g
3火	振り替え休日						
5 木	フレンチトースト・カレーシチュー ひよこ豆入りサラダ	○	3	牛乳 鶏卵 ひよこまめ 鶏肉 鶏がら	食パン バター 砂糖 グラニュー糖 油 三温糖 はちみつ じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ ケチャップ	761 kcal 29.1 g 3.0 g
6 金	～ 11/8 いい歯の日 よく噛んで食べよう！ ～ 玄米ご飯・いかげその唐揚げ・野菜のじゃこ和え 根菜たっぷり味噌汁・みかん	○	5	牛乳 いかげそ ちりめんじゃこ 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 玄米 でん粉 上新粉 小麦粉 揚げ油 白いりごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり だいこん 生しいたけ ねぎ みかん	759 kcal 30.6 g 2.6 g
9 月	白ごまご飯・白身魚の甘酢ねぎソース ひじきの香味和え・豆腐入り五目スープ	○	4	牛乳 メルルーサ めひじき 焼き竹輪 豚肉 豆腐 鶏がら	精白米 白ごま ごま油 三温糖 でん粉 白すりごま サラダ油 じゃがいも	ねぎ しょうが ピーマン もやし ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ 小松菜	750 kcal 33.1 g 3.0 g
10 火	～ 郷土料理 山形県 ～ ご飯・厚揚げの辛味噌炒め 芋煮・パンナコッタ ラ･フランスソース	○	4	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ 油揚げ 粉寒天 牛乳 豆乳 生クリーム	精白米 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 さといも こんにゃく 上白糖 グラニュー糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ キャベツ もやし グリンピース はくさい 小松菜 洋なし缶	863 kcal 36.2 g 3.0 g
11 水	蒜山おこわ・さばの塩焼きおろし添え 豚汁・みかん	○	5	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 豚肉 豆腐 白みそ 赤みそ	もち米 精白米 米粒麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごぼう 干ししいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ みかん	893 kcal 41.6 g 3.7 g
12 木	ココア揚げパン・ミネラルサラダ パンプキンシチュー	○	3	牛乳 脱脂粉乳 わかめ ツナ 鶏がら 鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	揚げ油 コッペパン グラニュー糖 油 三温糖 マーガリン 小麦粉	にんじん キャベツ もやし しょうが たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	747 kcal 29.4 g 3.0 g
13 金	マーボー丼 ごま風味海藻サラダ・柿	○	4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら 赤みそ 豆腐 海藻サラダ	精白米 油 砂糖 くず粉 ごま油 三温糖 白ねりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ケチャップ グリンピース キャベツ もやし ホールコーン きゅうり 柿	841 kcal 32.1 g 3.4 g
16 月	交流給食 ご飯・魚のオニオンソース バジリコポテト・中華風コーンスープ	○	4	牛乳 生鮭 鶏肉 鶏がら 鶏卵	精白米 砂糖 油 じゃがいも バター でん粉	たまねぎ パセリ バジル にんじん クリームコーン缶 ホールコーン 小松菜	813 kcal 37.7 g 3.2 g
17 火	交流給食 カレーうどん じゃがもち・変わりづけ	○	4	牛乳 鶏肉 チーズ	サラダ油 でん粉 冷凍うどん 揚げ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり しょうが	750 kcal 23.7 g 4.6 g
18 水	交流給食 ご飯・ししゃもの南蛮漬け 肉じゃが・白菜のみそ汁	○	4	牛乳 ししゃも 鶏肉 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 でん粉 小麦粉 揚げ油 砂糖 油 しらたき じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい ねぎ 小松菜	757 kcal 29.6 g 3.0 g
19 木	親子丼・もやしの甘酢かけ フルーツポンチ	○	4	牛乳 鶏肉 かまぼこ 鶏卵 粉寒天	精白米 白ごま 砂糖 ごま油 水あめ	たまねぎ 小松菜 もやし にんじん キャベツ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	847 kcal 32.1 g 3.3 g
20 金	ご飯・大豆ハンバーグ カルボナーラポテト・イタリアンスープ	○	4	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 鶏卵 ベーコン 生クリーム 粉チーズ 鶏肉 鶏がら	精白米 生パン粉 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ケチャップ にんにく ホールコーン 小松菜	890 kcal 37.5 g 3.6 g
23月	勤労感謝の日						
24 火	スパゲティビーンズソース・パリパリれんこんサラダ スィートポテト	○	4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら 大豆 粉チーズ 白みそ 豆乳 生クリーム 鶏卵	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター 揚げ油 白ごま 三温糖 さつまいも	セロリー にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト缶 ケチャップ ピーマン れんこん キャベツ 小松菜	879 kcal 30.5 g 2.9 g
25 水	坦々チャーハン・わかめスープ フルーツヨーグルト	○	4	牛乳 鶏卵 鶏肉 赤みそ 鶏肉 鶏がら 豆腐 わかめ ヨーグルト 練乳	精白米 ごま油 油 砂糖 でん粉 はるさめ じゃがいも	ねぎ にんじん 干ししいたけ チンゲン菜 にんにく しょうが えのきたけ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶	789 kcal 29.1 g 3.8 g
26 木	～ 世界の料理 フランス ～ ソフトフランスパン・魚のブロバンズ風 キャベツとナッツのサラダ・ポトフ・オレンジ	○	6	牛乳 メルルーサ ハム 鶏がら 豚肉 ウィンナー	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ 揚げ油 でん粉 バター 油 アーモンド はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトホール缶 トマト にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン パセリ オレンジ	765 kcal 37.0 g 3.8 g
27 金	ご飯・揚げぎょうざ バンサンスー・かきたま汁	○	4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	精白米 揚げ油 ぎょうざの皮 ごま油 小麦粉 はるさめ 砂糖 でん粉	ねぎ はくさ にら にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん	852 kcal 30.2 g 3.5 g
30 月	混ぜ込みいなり・ホキと秋野菜の五色揚げ 青菜のすまし汁・オレンジ	○	4	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみのり ホキ 大豆 豆腐	精白米 三温糖 白ごま 揚げ油 でん粉 小麦粉 さつまいも じゃがいも	干ししいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう しょうが さやいんげん えのきたけ 小松菜 オレンジ	797 kcal 34.5 g 3.4 g

＊献立は都合により変更することがあります。　　＊当番の人数は牛乳とはしなどの食具を除いた、料理の盛付けに必要な人数です。

＊今月は16・17・18日に、通常級と5組の計15名程度の生徒が一緒に給食を食べる「交流給食」を予定しています！参加者には、特別デザート「ぶどうゼリー」が付きます。