

11月 家庭配付用献立表

西河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩(g)	献立のねらい	
4(火)	米飯			米				
	牛乳	牛乳						
	焼き豆腐の中華煮	豚肉 ちくわ 焼き豆腐	もやし にんじん チングンサイ	油 砂糖 ごま油 でんぶん	中華スープの素 オイスターーソース 醤油	688 28.1 384 2.2	・ふるさと給食 ・地産地消（豚肉、もやし、ちくわ、焼き豆腐）	
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油			
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	油 でんぶん 砂糖 小麦粉	醤油 塩			
5(水)	食パン			パン				
	牛乳	牛乳						
	オムレツのきのこソースかけ	鶏卵	たまねぎ しめじ	油 砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 醋	658 21.4 362 2.6	・旬の食べ物はどれかな？（秋：しめじ、さつまいも）	
	マカロニサラダ		にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう			
	さつまいものポタージュ	牛乳 	たまねぎ	油 さつまいも 砂糖 バター 小麦粉 生クリーム	コンソメスープの素 塩 こしょう とんこつスープ			
6(木)	米飯			米				
	牛乳	牛乳						
	田舎煮	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 大根 にんじん しょうが こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおだし 酒 みりん	707 23.6 340 1.9	・おなかをきれいにする食べ物は何か？（こんにゃく、しいたけ、海藻）	
	海藻サラダ		わかめ とさかのり 葦わらめ 赤つのまた めかぶ	もやし とうもろこし 白きくらげ				
	みかんゼリー		みかん果汁	砂糖				
7(金)	麦ごはん			米 麦				
	牛乳	牛乳						
	カミカミカレー	豚肉 いか 	たまねぎ しょうが にんにく にんじん トマト れんこん りんご	油 ジャガイモ	赤ワイン 中濃ソース チャツネ カレー粉 ルウ フィッシュカルシウム	717 28.5 452 2.4	・いい歯の日献立 ・よくかんで食べよう	
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく		和風ドレッシング			
	味付煮干し	いわし		砂糖				
10(月)	米飯			米				
	牛乳	牛乳						
	麻婆豆腐		鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でんぶん	醤油 中華スープの素 テンメンジャン オイスターーソース トウバンジャン	676 27.6 388 2.4	・中華料理を味わおう
	パンサンダー	ハム	キャベツ きゅうり	春雨	棒々鶏ドレッシング			
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩			
11(火)	食パン			パン				
	牛乳	牛乳						
	ツナサンド	まぐろ油漬け	キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	581 27.4 292 2.4	・はさんで食べよう	
	じゃがいものトマト煮	鶏肉 	たまねぎ にんじん しめじ トマト	油 ジャガイモ 砂糖	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメスープの素 とんこつスープ			
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖				
12(水)	米飯			米				
	牛乳	牛乳						
	みそカツ	豚肉 みそ 	たまねぎ	でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉 油	塩 醤油 ウスターーソース みりん	697 21.2 353 1.8	・環境おうえん給食	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩			
	けんちん汁	豆腐	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおだし			
13(木)	環境にやさしい お茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 緑乳	茶	砂糖 もち粉 上新粉 油				
	米飯			米				
	牛乳	牛乳						
	卵焼きのきのこあんかけ	鶏卵	たまねぎ えのきだけ	砂糖 油 でんぶん	酢 みりん 酒 醤油 塩 かつおだし	584 22.9 305 2.2	・旬の食べ物はどれかな？（秋：えのき、さつまいも）	
	さつま汁	鶏肉 油揚げ みそ	大根 根深ねぎ	さつまいも	かつおだし			
14(金)	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油			
	ソフトめん			ソフトめん				
	牛乳	牛乳						
	ミートソース	牛肉 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース トマト にんじん	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ コンソメスープの素 チャツネ トマトケチャップ	683 27.7 524 1.8	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？（ヨーグルト）	
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		クリーミーコーンドレッシング			
	ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖				

11月 家庭配付用献立表

西河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	献立のねらい
17 (月)	米飯			米			・ふるさと給食週間 ・地産地消（肉じゃがコロッケ、小松菜、しめじ、いわしのつみれ）
	牛乳	牛乳			醤油 塩	612 19.4 321 2.3	
	肉じゃがコロッケ	牛肉 コラーゲン	たまねぎ にんじん	じゃがいも 砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉 油			
	ひじき入りおひたし	ひじき	小松菜 キャベツ		11 酱油 かつおだし		
	駿河汁	いわしのつみれ みそ	大根 にんじん しめじ		かつおだし		
18 (火)	米飯			米			・ふるさと給食週間 ・地産地消（豚もつ、こんにゃく、黒はんぺん、すじ鉾、うずら卵、おでん粉）
	牛乳	牛乳			17		
	静岡おでん	豚もつ 黒はんぺん すじ鉾 昆布 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	5	醤油 みりん かつおだし	
	野菜のレモンじょうゆ和え	レモン	もやし 小松菜 にんじん レモン		21	醤油 酒 かつおだし	
	みかん		みかん				
19 (水)	米飯			米	日		・ふるさと給食週間 ・地産地消（ごぼう入りハンバーグ、こんにゃく、おから、葉ねぎ、しめじ、しいたけ、まいたけ、豆腐）
	牛乳	牛乳			月		
	ごぼう入りハンバーグ	鶏肉	たまねぎ ごぼう	パン粉 砂糖 油	火	醤油 みりん 塩	
	うの花いり	鶏肉 おから	こんにゃく にんじん 葉ねぎ	ごま油 砂糖	水	酒 薄口醤油 みりん かつおだし	
	きのこ汁	豆腐 みそ	しめじ しいたけ まいたけ		さ	かつおだし	
20 (木)	ふりかけ				と	かつおごまふりかけ	・ふるさと給食週間 ・地産地消（豚肉、小松菜、かつお節）
	米飯			米	日		
	牛乳	牛乳			月		
	大根と里芋のそぼろ煮	豚肉	にんじん しいたけ 大根 枝豆	里芋 砂糖 でんぶん	火	酒 薄口醤油 みりん かつおだし	
	野菜のごま和え		小松菜 キャベツ にんじん	砂糖 ごま	水	醤油	
21 (金)	手作りふりかけ	ちりめん干し 塩昆布 かつお節		砂糖	火	酒 醤油 みりん 醋	・ふるさと給食週間 ・地産地消（豚肉、まいたけ、豆腐） ・和食の日献立 ・だしのおいしさを感じよう
	米飯			米	水		
	牛乳	牛乳			火		
	さばのみぞ煮	さば みそ		砂糖 でんぶん	水		
	野菜の含め煮	豚肉	にんじん れんこん こんにゃく いんげん	じゃがいも 砂糖	火	酒 薄口醤油 みりん かつおだし	
25 (火)	すまし汁	豆腐 わかめ	まいたけ たまねぎ		水	酒 薄口醤油 塩 かつおだし	・給食の味付けのひみつは何かな？（だし、のっつい汁）
	米飯			米	火		
	牛乳	牛乳			水		
	鶏肉のみそからめ	鶏肉 みそ		でんぶん 小麦粉 油 砂糖 アーモンド	火	醤油 酒 みりん	
	野菜の磯香和え	のり	ほうれん草 キャベツ		水	醤油 酒	
26 (水)	のっつい汁	豆腐	にんじん こんにゃく 根深ねぎ	里芋 でんぶん	火	薄口醤油 塩 酒 かつおだし	・海外の食文化を知ろう（フランス）
	ロールパン			パン	水		
	牛乳	牛乳			火		
	ポトフ	ワインダー 大豆	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも	水	コンソメスープの素 塩 こしょう とりがらスープ	
	きのこスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ えのきだけ しいたけ しめじ ほうれん草	油 スパゲッティ	火	塩 こしょう スープストック 醤油	
27 (木)	型抜きチーズ	チーズ			水		・あごを鍛える食べ物は何か？（こんにゃく、れんこん）
	米飯			米	火		
	牛乳	牛乳			水		
	炒り鶏	鶏肉	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	油 砂糖	火	酒 みりん 醤油	
	白菜の塩こんぶあえ	塩昆布	白菜 きゅうり	ごま	水	塩	
28 (金)	かき玉汁	鶏卵	たまねぎ えのきだけ 根深ねぎ	でんぶん	火	酒 薄口醤油 塩 かつおだし	・魚を食べよう（いわし）
	米飯			米	水		
	牛乳	牛乳			火		
	いわしの唐揚げごま酢かけ	いわし	しょうが	でんぶん 小麦粉 油 ごま 砂糖	水	塩 酒 醋 醤油 みりん	
	茎わかめサラダ	茎わかめ	もやし とうもろこし		火	和風ドレッシング	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ		火	かつおだし	・魚を食べよう（いわし）

*パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。

*米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。

*めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。

*食材の使用については安全確認に努めています。

*物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

*少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。

*学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

*家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。

詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

*表記されている栄養価は3・4年生の数値です。