

日付	献立	牛乳	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		働く力や体温になるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
 【今月の鎌産鎌消の日】 13日(水)大根(佐津間地区 川上さん) 20日(水)かぶ(初富地区 濱田さん)											
1 (金)	ご飯 ふりかけ 平つくね ブロッコリーのおかかマヨ和え 里芋のみそ汁	○	鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし ぶなしめじ	米 さといも	ノンエッグマヨネーズ	827	28.8 31.2 2.9	
5 (火)	コッペパン ハムチーズカツ チリコンカン コロコロ野菜のスープ	○	ハム 豚肉 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ 大根 キャベツ	パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油	847	32.0 36.1 3.9	
6 (水)	チャーメン 皿うどんの具 ほうれん草の中華サラダ チーズ蒸しパン	○	豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ たけのこ はくさい もやし	チャーメン 砂糖 でん粉 蒸しパン	油 ごま油 ごま ドレッシング	728	20.4 36.0 3.1	
7 (木)	ご飯 マグロカツ 大豆の磯煮 じゃがいものみそ汁	○	マグロ さつま揚げ 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	えのきたけ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	867	30.7 28.7 3.1	
8 (金)	キャロットピラフ ハンバーグ 小袋ケチャップ ブロッコリーのサラダ 白菜のクリームスープ	○	鶏肉 豚肉 ツナフレーク	牛乳 生クリーム	にんじん 赤ピーマン ブロッコリー	もやし はくさい とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	米 米粉	ドレッシング	794	29.0 22.9 3.9	
11 (月)	ご飯 こまいフライ 鶏肉と大根の煮物 厚揚げのみそ汁	○	こまい 鶏肉 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	大根 もやし ぶなしめじ 長葱	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく でん粉	油	800	30.9 25.0 3.1	
12 (火)	麦ご飯 セルフ豚丼の具 千産千消デー さつまいものみそ汁 お米のムース	○	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ	米 大麦 しらたき 砂糖 さつまいも お米のムース	油	873	30.6 24.9 2.8	
13 (水)	ご飯 赤魚ごまみそ漬け ささみの和風サラダ ゆばと大根のすまし汁 ヨーグルト 	○	赤魚 味噌 鶏肉 ゆば	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれん草	ぶなしめじ 大根 えのきたけ	米	ごま ドレッシング	747	32.5 17.8 2.1	
14 (木)	ご飯 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華スープ レモンゼリー	○	豚肉 大豆 味噌 豆腐 鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	長葱 たけのこ ぶなしめじ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま油 ラー油	746	28.4 18.7 3.3	
15 (金)	ご飯 あじみそ揚げ玉フライ さつま揚げのサラダ もずくのかきたま汁	○	あじ 味噌 さつま揚げ 鶏肉 もずく 卵	牛乳	こまつな にんじん	もやし とうもろこし えのきたけ	米 小麦粉 パン粉 でん粉	油 ごま ドレッシング	781	30.6 25.0 2.6	
18 (月)	ご飯 焼売 厚揚げのみそ炒め 白菜と鶏肉のスープ	○	豚肉 味噌 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 長葱 キャベツ はくさい もやし ぶなしめじ	米 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	767	28.1 22.9 2.8	
19 (火)	麦ご飯 ポークカレー 茎わかめのサラダ	○	豚肉 レバー	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ もやし とうもろこし	米 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	838	23.3 22.5 3.5	
20 (水)	バターロール トマトオムレツ  かぶのバターソテー 野菜スープ	○	卵 ウインナー 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ かぶ えだまめ ぶなしめじ	パン	油 バター	802	25.8 37.9 3.2	
21 (木)	ご飯 さばのみそ煮 和食の日献立 ちくわとこまつなのサラダ 沢煮椀	○	さば 味噌 竹輪 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし ごぼう 大根 長葱	米	ごま ドレッシング	779	29.1 25.9 2.3	
22 (金)	ご飯 野菜コロッケ きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	○	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし ごぼう はくさい 長葱	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	831	25.0 25.3 2.7	
25 (月)	ご飯 ほっけの一夜干し 里芋のそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 マスカットゼリー	○	ほっけ 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ 大根 えのきたけ	米 さといも 砂糖 ゼリー	油	794	34.5 19.9 3.1	
26 (火)	白ごまタンタンうどん たこ焼き さつまいものサラダ りんごのタルト	○	豚肉 竹輪 油揚げ 味噌 たこ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい 長葱 キャベツ えだまめ とうもろこし	砂糖 うどん 小麦粉 さつまいも タルト	ごま ラー油 油 ノンエッグマヨネーズ	716	22.5 36.3 2.6	
27 (水)	ご飯 厚焼玉子 がめ煮 大根のみそ汁 アーモンドフィッシュ	○	卵 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 かたくちいわし	にんじん こまつな	ごぼう 大根 ぶなしめじ	米 砂糖 こんにやく	油 アーモンド	787	32.9 24.1 2.7	
28 (木)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 青のりポテト 豚肉とキャベツのスープ	○	鶏肉 豚肉	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	米 でん粉 じゃがいも	油	849	27.1 29.5 2.3	
29 (金)	ご飯 いなだの照り焼き 切干大根の炒め煮 なめこのみそ汁	○	いなだ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	切干大根 たまねぎ なめこ	米 砂糖	油	810	35.0 25.7 2.8	
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ~お願い~ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ☆11月分給食費の口座振替は、12月2日(月)です。							給食回数 20 回	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
							平均栄養量	799	28.9	25.5	2.9
							基準栄養量	830	34.2	23.1	2.5