

# 就実小学校 11月メニュー



11月1日 (火)	11月2日 (水)	11月3日 (木)	11月4日 (金)	
玄米入りご飯 鶏の味噌漬け焼き 豆サラダ 青梗菜お麩のお浸し 春雨スープ 牛乳1本 (紙パック200ml) 634kcal	玄米入りご飯 じゃが煮 柿なます ブロッコリー胡麻和え みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 574kcal	文化の日 お休み 牛乳1本 (紙パック200ml) kcal	玄米入りご飯 白身魚のトマトソース 三色金平 磯ポテトフライ みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 752kcal	
11月7日 (月)	11月8日 (火)	11月9日 (水)	11月10日 (木)	11月11日 (金)
玄米入りご飯 さわら甘辛煮 野菜の納豆和え れんこんチップス みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 652kcal	「どんぶりの日」 豚キムチ丼 キャベツとわかめナムル ミニフィッシュ 牛乳1本 (紙パック200ml) 590kcal	♪人気メニュー 「めんの日」 ミートスパゲッティ ツナさつま芋サラダ 果物 (みかん) 牛乳1本 (紙パック200ml) 540kcal	とうもろこしご飯 さば塩焼き 炒り豆腐 車麩カツ みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 696kcal	玄米入りご飯 豚肉野菜カレー風味炒め 春雨トマトサラダ 大根昆布煮 みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 632kcal
11月14日 (月)	11月15日 (火)	11月16日 (水)	11月17日 (木)	11月18日 (金)
玄米入りご飯 鮭の胡麻みりん焼き 里芋のうま煮 キャベツゆかり和え みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 576kcal	♪New自然派バーグ 「パンの日」 コッペパン 自然派バーグ 果物サラダ れんこんチップス ひよこ豆スープ 牛乳1本 (紙パック200ml) 576kcal	玄米入りご飯 さわら昆布マヨ焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 甘辛ごぼう みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 664kcal	大学入試 お休み 牛乳1本 (紙パック200ml) 393kcal	大学入試 お休み 牛乳1本 (紙パック200ml) 656kcal
11月21日 (月)	11月22日 (火)	11月23日 (水)	11月24日 (木)	11月25日 (金)
玄米入りご飯 さばのゆかり焼き 栄養いっぱい煮物 ふかしさつま芋 みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 639kcal	♪赤米 赤米入りご飯 豚と野菜生姜焼き 南瓜と大豆昆布煮 ブロッコリーと トマト中華サラダ そうめんすまし汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 603kcal	勤労感謝の日 お休み 牛乳1本 (紙パック200ml) kcal	♪人気メニュー 「カレーの日」 秋野菜カレー しらす野菜サラダ 果物 (みかん) 牛乳1本 (紙パック200ml) 680kcal	♪まごわやさしい 玄米入りご飯 鮭の重ね煮あんかけ 五目白和え キャベツおかか炒め みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 593kcal
11月28日 (月)	11月29日 (火)	11月30日 (水)	1ヶ月平均 (牛乳含む) 652kcal 基準値平均650kcal	
玄米入りご飯 鶏の照り焼き 野菜たくわん納豆 かぼちゃ胡麻まぶし みそ汁 牛乳1本 (紙パック200ml) 698kcal	「めんの日」 ちゃんぽん麺 野菜のしらす和え 餃子 牛乳1本 (紙パック200ml) 601kcal	玄米入りご飯 なすと豆腐の麻婆 人参シリシリ れんこんチップス わかめスープ 牛乳1本 (紙パック200ml) 644kcal		

食のちから。 CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※  
 素材の固体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。  
 「目安」としての表示にご理解願います。  
 ※食物アレルギーの方※  
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	火	玄米ご飯・鶏の味噌漬け焼き・豆カサ・青梗菜お昼のお浸し・春雨スープ	玄米・精白米・三温糖・薩摩芋・純米酢・アジマス・黒砂糖・葱・春雨・ごま油・ドマ	鶏肉・味噌・蒸ササガ豆・かつお節	ゴボウ・ショウガ・キャバツ・人参・ゴソ・チゲソ菜・玉葱・椎茸	463	22.7	7.4	76.6	1.1
2	水	玄米ご飯・じゃが煮・柿なます・ブロッコリーの胡麻和え・味噌汁	玄米・精白米・メーク・こんにやく・黒砂糖・純米酢・三温糖・ドマ	大豆ミチ・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	人参・玉葱・イグツ・柿・胡瓜・大根・ブロッコリー・えのき・青ねぎ	403	12.0	2.7	86.0	1.4
3	木	<b>文化の日 お休み</b>								
4	金	玄米ご飯・白身魚のトマトソース・三色金平・磯餅トワイ・味噌汁	玄米・精白米・小麦粉・油・三温糖・ごま油・黒砂糖・皮付きポテト	白身魚・青のり・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・ゴソ・グリーンピース・ト水素・ごぼう・イグツ・人参・茄子・しめじ	575	18.9	15.7	93.1	1.9
7	月	玄米ご飯・さわら甘辛煮・野菜の納豆和え・シソソラス・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・油	さわら・納豆・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・キャバツ・人参・ほうれん草・れんこん・ごぼう・南瓜	470	19.6	10.2	75.8	1.4
8	火	「どんぶりの日」 豚キザシ・キャバツ&わかめのナムル・ミニフィッシュ	精白米・玄米・ごま油・黒砂糖・ドマ	豚肉・わかめ・ミニフィッシュ	キャバツ・にら・玉葱・ショウガ・ゴソ・キャバツ・太もやし・人参	413	18.2	7.9	68.7	1.7
9	水	♪人気メニュー 「めんの日」 ミニカサゲタイ・ササゲ芋サラダ・果物	カサゲタイ・三温糖・片栗粉・薩摩芋・純米酢・アジマス・黒砂糖	豚ミチ・味噌・サワーク	玉葱・人参・ショウガ・ト水素・キャバツ・人参・ゴソ・みかん	343	14.1	5.5	60.3	1.8
10	木	とうもろこしごはん・さば塩焼き・炒り豆腐・車麩・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・車麩・小麦粉・パン粉・油	いりこ・塩昆布・サバ・豆腐・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ゴソ・人参・玉葱・椎茸・イグツ・なめこ	511	23.3	12.4	79.3	1.3
11	金	玄米ご飯・豚肉野菜の加風味炒め・春雨トマトが・大根昆布煮・味噌汁	玄米・精白米・油・黒砂糖・春雨・ドマ・純米酢・ごま油	豚肉・刻み昆布・出し昆布・だし削り・味噌	キャバツ・玉葱・人参・ショウガ・ブロッコリー・ト水・ゴソ・大根・小松菜・南瓜	455	19.8	9.8	74.5	1.8
14	月	玄米ご飯・鮭の胡麻みりん焼き・里芋のうま煮・キャバツゆかり和え・味噌汁	玄米・精白米・ドマ・里芋・黒砂糖	鮭・かつお節・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	ショウガ・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース・キャバツ・ゆかり・大根・青ねぎ	392	18.9	3.4	72.8	1.8
15	火	♪New自然派バーグ 「パンの日」 ジャバツ・自然派バーグ・果物サラダ・シソソラス・ヒヨコ豆スープ	ジャバツ・中濃ソース・三温糖・酢・油・じゃがいも	野菜バーグ(鶏・豚)・ひよこ豆	仔丁芋・キャバツ・人参・胡瓜・みかん・りんご・れんこん・玉葱・ブロッコリー	446	15.9	15.4	61.7	2.1
16	水	玄米ご飯・さわら昆布お焼き・大豆ソラスと野菜おかか炒め・甘辛ごぼう・味噌汁	玄米・精白米・アジマス・ドマ・ごま油・片栗粉・油・黒砂糖	さわら・塩昆布・大豆ミチ・かつお節・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	キャバツ・玉葱・ピーマン・人参・ショウガ・ごぼう・茄子	482	19.2	12.2	76.5	1.1
17	木	<b>大学入試 お休み</b>								
18	金	<b>大学入試 お休み</b>								
21	月	玄米ご飯・さばのゆかり焼き・栄養いっぱい煮物・心かし薩摩芋・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・薩摩芋	サバ・芽ヒキ・高野・出し昆布・いりこ・だし削り・味噌	ゆかり・人参・切干大根・イグツ・キャバツ・玉葱	454	18.3	9.2	78.7	1.5
22	火	♪赤米 赤米入りごはん・豚と野菜の生姜焼き・南瓜と大豆の昆布煮・ブロッコリー&ト水中華サラダ・そうめんすまし	あかまい・精白米・油・黒砂糖・純米酢・ごま油・そうめん	豚肉・蒸大豆・刻み昆布・だし削り・わかめ・出し昆布	ピーマン・玉葱・ショウガ・南瓜・人参・イグツ・ブロッコリー・ト水・ゴソ・青ねぎ	448	20.7	9.2	74.6	1.4
23	水	<b>勤労感謝の日 お休み</b>								
24	木	♪人気メニュー 「カレーの日」 秋野菜カレー・しらす野菜サラダ・果物	玄米・精白米・薩摩芋・油・加フルク・加フル・黒砂糖・ドマ・純米酢・ごま油	豚肉・しらす干し・わかめ	しめじ・玉葱・人参・れんこん・ごぼう・切干大根・キャバツ・みかん	502	13.4	10.5	91.0	2.3
25	金	♪まごわやさしい 玄米ご飯・鮭の重ね煮あんかけ・五目白和え・キャバツおかか炒め・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・こんにやく・ドマ・黒砂糖・ごま油・じゃがいも	又・豆腐・芽ヒキ・味噌・かつお節・出し昆布・だし削り・味噌	重ね煮(玉葱・人参・椎茸)・青ねぎ・小松菜・人参・キャバツ・ごぼう・玉葱	414	20.0	5.8	72.6	1.5
28	月	玄米ご飯・鶏の照り焼き・野菜サラダ納豆・加チ胡麻まぶし・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・三温糖・ねりゴマ・ドマ	鶏肉・納豆・豆腐・油あげ・出し昆布・だし削り・味噌	胡瓜・人参・オクラ・加チ・玉葱	527	27.9	11.3	83.7	1.5
29	火	ちゃんぽん麺・野菜のしらす和え・餃子	ラーメン・油・黒砂糖・ドマ	豚肉・豆乳・味噌・しらす干し・ぎょうざ	キャバツ・人参・太もやし・玉葱・オクラ・ショウガ・ゴソ・白菜・小松菜	436	17.2	13.9	60.5	1.4
30	水	玄米ご飯・茄子と豆腐のW麻婆・人参ソラス・シソソラス・わかめスープ	玄米・精白米・片栗粉・油・黒砂糖・ごま油・ドマ	豚ミチ・大豆ミチ・豆腐・味噌・サワーク・かつお節・わかめ・出し昆布	玉葱・茄子・人参・ショウガ・椎茸・芽豆・れんこん・玉葱・白菜・ゴソ	473	15.4	10.3	80.9	1.8