

季節の変わり目です
体調を崩さないように
バランスよく食べよう！



11月

献立予定表



日 (曜)	献立	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
4 (火)	コッペパン		コッペパン			
	セレクトジャムチーズ (イチゴジャムorブルーベリージャム orチーズ)	イチゴジャム 756 26.1	(いちごジャム) (ブルーベリージャム)	(チーズ)		
	牛乳	ブルーベリー 753 22.2		牛乳		
	焼きコロッケ		じゃがいも 米油 さとう パン粉	牛ミンチ 豚ミンチ 豆乳	玉ねぎ	しお こしょう ウスターソース
	白菜スープ	チーズ 775 29.0	でんぷん	豚肉	白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ 土生姜	スープベースチキン しお しょうゆ こしょう
5 (水)	舞茸ごはん		米 米油 さとう	鶏肉 油あげ	ごぼう にんじん 舞茸	しょうゆ 酒 みりん しお
	牛乳	786		牛乳		
	ちくわのチーズ磯辺揚げ	29.6	小麦粉 米油	ちくわ 青のり チーズ		
	小松菜のみそ汁		じゃがいも	油あげ	小松菜	信州みそ 煮干し(だし用)
6 (木)	ハッシュドポーク	804 24.6	米 麦 米油 バター 小麦粉	豚肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー すりおろしりんご	ケチャップ 赤ワイン トマトペースト ウスターソース スープベースチキン しお こしょう
	牛乳			牛乳		
	大根サラダ		さとう 米油	ハム	大根 キャベツ	酢 しお こしょう
7 (金)	ごはん		米			
	牛乳			牛乳		
	カレーうどん	705 22.3	うどん さとう でんぷん	牛肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし用) しお しょうゆ 酒 カレー粉 みりん
	こまツナ炒め		ごま油 さとう ごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
10 (月)	ごはん		米			
	牛乳			牛乳		
	九条ねぎのマヨみそ焼き	737 28.9	米油	鶏肉	ねぎ しめじ	しお こしょう 酒 マヨネーズ 白みそ
	もやしのカレーソテー		米油		もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう
	茎わかめのすまし汁			とうふ 茎わかめ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
11 (火)	コッペパン		コッペパン			
	牛乳			牛乳		
	かしわのケチャップ煮	818 32.5	でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜	しょうゆ ケチャップ ウスターソース
	野菜いっぱいスープ			ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう
12 (水)	ぶどうゼリー		さとう		ぶどう缶 アガー ぶどうジュース	
	わかめごはん		米 麦	わかめ		
	牛乳	723 24.4		牛乳		
	豚肉じゃが		じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	豚肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース	しょうゆ
13 (木)	キャベツのおかか和え			花かつお	キャベツ	しょうゆ
	手巻きずし		米 上白糖	ちくわ チーズ ツナ のり	きゅうり	酢 しお マヨネーズ
	牛乳	753 28.3		牛乳		
	白菜のゆかり和え			しらす干し	白菜	ゆかり
14 (金)	あおさのみそ汁			とうふ あおさのり	みつば	赤みそ 煮干し(だし用)
	チキンカレー	832 25.6	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スkimミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳		
	フルーツのヨーグルト和え			ヨーグルト	みかん缶	

日 (曜)	献立	エネルギー (kcal) たんぱく(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
17 (月)	根深飯	688 30.0	米	油あげ	ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 削り節(だし用)
	牛乳		牛乳			
	鶏肉のしょうが焼き		さとう でんぷん	鶏肉	土生姜	しょうゆ 酒 みりん
	三色野菜炒め		ごま油 ごま		もやし にんじん にら	しょうゆ しお
	むらくも汁			鶏卵 わかめ	ねぎ	しょうゆ しお 酒 削り節(だし用)
18 (火)	全粒粉パン	821 31.4	パン			
	牛乳		牛乳			
	みそ風味シチュー		米油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ にんじん グリーンピース	しお こしょう 信州みそ
	野菜炒め		米油		キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
19 (水)	ごはん	711 31.3	米			
	牛乳		牛乳			
	焼き魚(鯖)		鯖			
	千草和え		ごま すりごま さとう		ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ
	すまし汁(昆布、鰹だし)		花麩	とうふ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
20 (木) ～ 21 (金)	期末テスト 1～2日目(給食はありません。)					
23 (日)	勤労感謝の日(新嘗祭)					
24 (月)	和食の日	11月24日は、 「だして味わう和食の日」です。				
いい にほんしょく 11月24日は 「和食の日」						
給食では、19日に昆布と削り節でとった だして作るすまし汁を味わってもらいます。						
25 (火)	期末テスト 3日目(給食はありません。)					
26 (水)	玄米入りごはん	772 28.6	米 もち玄米			
	牛乳		牛乳			
	麻婆大根		米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ	土生姜 にんにく 大根 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	きびなごのチーズ揚げ		小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 鶏卵 チーズ		
27 (木)	ピビンバ	685 24.2	米 ごま油 さとう ごま	牛ミンチ 豚ミンチ	にんにく ねぎ 小松菜 もやし 大根 にんじん	しょうゆ 酢 唐辛子
	牛乳		牛乳			
	わかめスープ		わかめ	とうもろこし ねぎ 土生姜	しお しょうゆ スープベースチキン	
	みかん			みかん		
28 (金)	ごはん	807 33.1	米			
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはく揚げ		でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
	豆腐チゲ風スープ		ごま油	豚肉 とうふ	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん キムチ 白菜 根深ねぎ	豆板醤 赤みそ 煮干し(だし用) 酒 コチジャン

給食食材 産地情報



米 : 京都
牛乳 : 京都

さば : 京都
きびなご : 長崎

牛肉 : 北海道他
豚肉 : 愛知・宮崎
・鹿児島他
鶏肉 : 宮崎・兵庫他

長岡京市地元産

大根
白菜
ねぎ



じゃがいも : 北海道他
パセリ : 長野他
セロリー : 長野他
小松菜 : 京都他
たけのこ水煮 : 京都

にんじん : 北海道他
しょうが : 高知
にら : 高知
キャベツ : 京都他
舞茸 : 広島他

たまねぎ : 北海道他
にんにく : 青森
ほうれん草 : 京都他
みつば : 滋賀他
みかん : 和歌山