



11月の予定献立表

11月1日(水)		11月2日(木)		11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)	
小636kcal 中774kcal		小717kcal 中898kcal		小590kcal 中729kcal		小530kcal 中685kcal		小543kcal 中676kcal	
ごはん 牛乳 とりの照り焼き さつまいもみそ汁		ポークカレー 牛乳 いちごヨーグルト		ごはん 牛乳 厚揚げのチリソース わかめスープ		ひじきご飯 牛乳 きつねうどん きゃべつの酢の物		発芽玄米入りごはん 牛乳 茎わかめの佃煮 やしししゃも 切干大根のみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80g	米	74g	米	80g	米	50g	米	75g
牛乳	1本	麦	6g	牛乳	1本	鶏肉	10g	発芽玄米	5g
鶏肉	60g	豚肉	15g	厚揚げ	50g	千しひじき	0.7g	牛乳	1本
たまねぎ	20g	塩	0.3g	鶏肉	20g	にんじん	7g	茎わかめ	0.6g
濃口しょうゆ	3g	こしょう	0.04g	たまねぎ	30g	塩	0.14g	ちりめんじゃこ	4g
さとう	2g	ジンジャーパウダー	0.04g	白ねぎ	5g	薄口しょうゆ	2.1g	サラダ油	0.2g
みりん	1g	ガーリックパウダー	0.04g	土しょうが	1g	濃口しょうゆ	1.4g	酒	2g
水	5g	たまねぎ	60g	水	10g	酒	1.4g	さとう	2g
さつまいも	30g	じゃがいも	50g	トマトケチャップ	8g	けずりぶし	0.35g	濃口しょうゆ	1g
にんじん	10g	にんじん	20g	さとう	1.8g	牛乳	1本	ししゃも※	2尾
大根	20g	マーガリン	6g	酒	1.5g	うどん	65g	切干大根	3g
油揚げ	5g	小麦粉	6g	片栗粉	0.6g	油揚げ	20g	にんじん	15g
青ねぎ(八幡産)	5g	ペーストチャツネ	1.5g	チキンスープ	3g	濃口しょうゆ	2g	油揚げ	7g
八幡のみそ	9g	塩	0.8g	トウバンジャン	0.5g	さとう	2g	青ねぎ(八幡産)	7g
八幡の白みそ	3g	こしょう	0.02g	塩	0.3g	水	10g	八幡のみそ	9g
けずりぶし	3g	オールスパイス	0.02g	こしょう	0.02g	かまぼこ	10g	八幡の白みそ	3g
水	100g	赤ワイン	2g	こしょう	0.02g	にんじん	10g	けずりぶし	3g
		トマトケチャップ	2g	サラダ油	1g	青ねぎ(八幡産)	7g	水	100g
		ウスターソース	1g	ごま油	0.5g	さとう	0.5g		
		カレー粉	0.5g	カツわかめ	0.4g	けずりぶし	3g		
		カルダモン	0.01g	とうふ	20g	薄口しょうゆ	6g		
		コリアンダー	0.01g	たまねぎ	25g	水	60g		
		ローリエ	0.01g	にんじん	10g	キャベツ	40g		
		チキンスープ	4g	えのきたけ	10g	ちくわ	10g		
		水	80g	青ねぎ(八幡産)	5g	さとう	1g		
		牛乳	1本	塩	0.5g	濃口しょうゆ	1g		
		ヨーグルト	60g	こしょう	0.02g	酢	2g		
		いちごソース	15g	薄口しょうゆ	3g				
		上白糖	1g	けずりぶし	3g				
				水	100g				

いい歯の日

11月8日は、「いい歯の日」です。
 80歳で20本の歯を残す、8020運動の一環として設けられた日になります。
 毎日歯磨きをしても、磨き残しが発生してしまいますので、定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

11月9日(木)		11月10日(金)		11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)	
小565kcal 中696kcal		小553kcal 中646kcal				小583kcal 中720kcal		小685kcal 中853kcal	
ごはん 牛乳 豚しゃべ 五目スープ		コッペパン 牛乳 じゃがいもと鶏肉のトマト煮 もやしのソテー		代休のため給食なし		ウイナーピラフ 牛乳 オニオンスープ 大根とツナのマヨ和え		ごはん 牛乳 油淋鶏 中華スープ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		
米	80g	コッペパン	1こ	米	70g	米	80g		
牛乳	1本	牛乳	1本	ポークウイナー	20g	牛乳	1本		
豚肉	50g	鶏肉	40g	にんじん	5g	鶏肉	60g		
サラダ油	1g	じゃがいも	50g	たまねぎ	5g	濃口しょうゆ	2g		
キャベツ	50g	にんじん	20g	ホールコーン	5g	酒	1g		
にんじん	5g	たまねぎ	40g	塩	0.5g	ジンジャーパウダー	0.05g		
八幡のみそ	1.7g	トマト缶詰	20g	こしょう	0.02g	ガーリックパウダー	0.05g		
酒	0.7g	さとう	1.5g	濃口しょうゆ	1g	片栗粉	6g		
濃口しょうゆ	3.5g	塩	0.2g	チキンスープ	10g	米粉	4g		
みりん	0.7g	こしょう	0.03g	牛乳	1本	揚げ油	8g		
土しょうが	0.4g	濃口しょうゆ	2g	鶏肉	10g	おろしにんにく	0.1g		
トマトケチャップ	2.5g	薄口しょうゆ	1g	にんじん	10g	土しょうが	0.5g		
すりおろしりんご	2g	チキンスープ	15g	たまねぎ	50g	青ねぎ	5g		
さとう	2g	水	40g	青ねぎ(八幡産)	5g	濃口しょうゆ	3g		
ウスターソース	1.4g	太もやし	30g	塩	0.5g	さとう	2g		
コチュジャン	0.3g	ちくわ	10g	こしょう	0.02g	酢	5g		
トウバンジャン	0.2g	薄口しょうゆ	0.5g	薄口しょうゆ	2g	水	3g		
白いりごま	1.4g	カレー粉	0.2g	けずりぶし	3g	豚肉	10g		
鶏肉	10g	塩	0.2g	水	100g	土しょうが	1g		
土しょうが	1g	こしょう	0.03g	ツナオイル漬け	10g	にんじん	10g		
にんじん	10g	サラダ油	0.3g	大根	40g	たまねぎ	20g		
たまねぎ	20g			にんじん	10g	にら	5g		
にら	5g			薄口しょうゆ	1.5g	太もやし	20g		
太もやし	20g			さとう	1g	薄口しょうゆ	4g		
薄口しょうゆ	4g			ノンエッグマヨネーズ	8g	塩	0.3g		
塩	0.3g					こしょう	0.02g		
こしょう	0.02g					ごま油	0.5g		
けずりぶし	3g					けずりぶし	3g		
水	100g					水	100g		

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 学校により、献立が変更になる場合があります。
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。