



# 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 さつま芋のみそ汁		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	80 g	米	74 g	米	80 g	米	50 g	米	75 g
牛乳	1 本	麦	6 g	牛乳	1 本	鶏肉	10 g	発芽玄米	5 g
鶏肉	60 g	豚肉	15 g	厚揚げ	50 g	千しひじき	0.7 g	牛乳	1 本
たまねぎ	20 g	塩	0.3 g	鶏肉	20 g	にんじん	7 g	茎わかめ	0.6 g
濃口しょうゆ	3 g	こしょう	0.04 g	たまねぎ	30 g	塩	0.14 g	ちりめんじゃこ	4 g
さとう	2 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	白ねぎ	5 g	薄口しょうゆ	2.1 g	サラダ油	0.2 g
みりん	1 g	ガーリックパウダー	0.04 g	土しろうが	1 g	濃口しょうゆ	1.4 g	酒	2 g
水	5 g	たまねぎ	60 g	水	10 g	酒	1.4 g	さとう	2 g
ぎつまいも	30 g	じゃがいも	50 g	トマトケチャップ	8 g	けずりぶし	0.35 g	濃口しょうゆ	1 g
にんじん	10 g	にんじん	20 g	さとう	1.8 g	牛乳	1 本	ししゃも※	2 尾
大根	20 g	マーガリン	6 g	酒	1.5 g	うどん	65 g	切干大根	3 g
油揚げ	5 g	小麦粉	6 g	片栗粉	0.6 g	油揚げ	20 g	にんじん	15 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	ペーストチャツネ	1.5 g	チキンスープ	3 g	濃口しょうゆ	2 g	油揚げ	7 g
八幡のみそ	9 g	塩	0.8 g	トウバンジャン	0.5 g	さとう	2 g	青ねぎ(八幡産)	7 g
八幡の白みそ	3 g	こしょう	0.02 g	塩	0.3 g	水	10 g	八幡のみそ	9 g
けずりぶし	3 g	オールスパイス	0.02 g	こしょう	0.02 g	かまぼこ	10 g	八幡の白みそ	3 g
水	100 g	赤ワイン	2 g	サラダ油	1 g	にんじん	10 g	けずりぶし	3 g
		トマトケチャップ	2 g	ごま油	0.5 g	青ねぎ(八幡産)	7 g	水	100 g
		ウスターソース	1 g	カツわかめ	0.4 g	さとう	0.5 g		
		カレー粉	0.5 g	とうふ	20 g	けずりぶし	3 g		
		カルダモン	0.01 g	たまねぎ	25 g	薄口しょうゆ	6 g		
		コリアンダー	0.01 g	にんじん	10 g	水	60 g		
		ローリエ	0.01 g	えのきたけ	10 g	キャベツ	40 g		
		チキンスープ	4 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ちくわ	10 g		
		水	80 g	塩	0.5 g	さとう	1 g		
		牛乳	1 本	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	1 g		
		ヨーグルト	60 g	薄口しょうゆ	3 g	酢	2 g		
		いちごソース	15 g	けずりぶし	3 g				
		上白糖	1 g	水	100 g				

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しますので、定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

※ 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。