



今月は、行事メニュー、
外国メニューが登場し
ます。

11月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べ物を大切にしよう、食事の挨拶をしよう～



粕江市立粕江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー k cal	タンパク質 g
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちようしをとのえるものになる		
1	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆずみそやき こまつなのこうみあえ いものこじる	牛乳 鯖 白みそ 鶏肉 木綿豆腐	精白米 上白糖 白いりごま ごま油 なたね油 さといも	ゆず ゆず果汁 小松菜 緑豆もやし 人参 生姜 ごぼう まいだけ 長ねぎ	597	27.6
2	水	とりなんばんうどん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのカレーに いももち みかん	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ さつま揚げ 八丁みそ	なたね油 上白糖 うどん じゃがいも 片栗粉 薄力粉	ごぼう 人参 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 切り干し大根 グリンピース(冷 凍) みかん	651	24.0
4	金	ごはん ぎゅうにゅう いがぐりあげ カリカリあぶらあげのあえもの みそしる	牛乳 鶏肉 絞豆腐 卵 油揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 パン粉 そうめん ごま油 白いりごま	れんこん 人参 干し椎茸 長ね ぎ 生姜 キャベツ 緑豆もやし 小松菜 大根 えのきたけ	667	25.7
7	月	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう はるさめサラダ スイートポテト	牛乳 豚肉 生クリーム 調理用牛乳 卵	蒸し中華麺 なたね油 ごま油 緑豆春雨 上白糖 さつまいも バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 緑豆もやし じゃがいも 長ねぎ きゅうり	621	21.4
8	火	【いい歯の日】 ごはん ぎゅうにゅう かみかみふりかけ いかのたつたあげ かみかみごぼうサラダ かみかみみそしる	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 いか 大豆 赤みそ 白みそ	精白米 白いりごま 上白糖 片栗粉 なたね油 白すりごま	生姜 ごぼう キャベツ 人参 緑豆もやし 切り干し大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	639	27.5
9	水	フルコギどん ぎゅうにゅう じゃがいものちゅうかうサラダ ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	精白米 なたね油 はちみつ 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃがいも	生姜 にんにく りんご 玉ねぎ 人参 緑豆もやし えのきたけ ピーマン 長ねぎ さやいんげん しめじ 白菜 チンゲン菜	604	27.5
10	木	【ロシア料理】 シナモンハニートースト ぎゅうにゅう とりときのこのロシアふうシチュー カブースタ ロシアンティーゼリー	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム サワークリーム 寒天 ゼラチン	パン はちみつ なたね油 片栗粉 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖 グラニュー糖 いちごジャム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 マッシュルー ム キャベツ きゅうり レモン汁	625	21.0
11	金	【北海道料理】 ごはん ぎゅうにゅう さけザンギ オニオンチップサラダ さんべいじる	牛乳 鮭 卵 ハム	精白米 片栗粉 白いりごま 白すりごま なたね油 上白糖 じゃがいも	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 人参 長ねぎ	687	36.2
14	月	じゃことこまつなのペレロンチーノ ぎゅうにゅう ポテトいりフレンチサラダ しめじのキッシュロレーヌ みかん	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ ハム 卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	スバグティ オリーブ油 なたね油 白いりごま じゃがいも 上白糖	にんにく 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり コーン しめじ みかん	624	25.3
15	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのなんぶやき しらたきのきんぴら とうにゅうあすかじる	牛乳 鯖 豚肉 鶏肉 豆乳 赤みそ 白みそ	精白米 上白糖 白すりごま 黒いりごま なたね油 白いりごま ごま油	人参 ごぼう さやいんげん しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ 白滝	607	28.8
16	水	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ぶたにくとパインのあげに ごまとうにゅうスープ	牛乳 豚肉 えび 豆乳	精白米 なたね油 片栗粉 上白糖 白ねりごま	玉葱 人参 干し椎茸 茹でたけのこ グリンピース(冷 凍) さやいんげん パイン(缶詰) えのきたけ 小松菜	620	28.0
17	木	【カナダ料理】 メープルトースト ぎゅうにゅう サーモンチャウダー サウザンアイランドドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 調理用牛乳 生クリーム ひよこ豆 いんげん豆 ヨーグルト	パン メープルシロップ なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 マヨネーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ パセリ きゅうり レモン汁	577	21.9
18	金	おかかひりじゃこなめし ぎゅうにゅう ぎせいどうふ みそしる	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 鶏肉 絞豆腐 卵 わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 ごま油 白いりごま なたね油 上白糖 片栗粉	小松菜 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 しめじ えのきたけ	647	31.4
21	月	とりしおうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいため だいがくかぼちゃ かき	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	うどん ごま油 なたね油 上白糖 白いりごま 水あめ 黒いりごま	人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ こんにゃく 柿	623	22.4
22	火	【新潟県川口地域友好都市給食・川口地域のえのきたけ】 ごはん ぎゅうにゅう えのきインハンバーグ ほうれんそうとえのきののりサラダ えのきのふわふわスープ えだまめアイス	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 のり 枝豆アイス	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 上白糖	玉葱 えのきたけ 長ねぎ 生姜 大根 レモン汁 ほうれん草 人参 小松菜	744	28.9
24	木	【和食の日】 ゆかりじゃこごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやき だいこんのこっくりに とんじる	牛乳 ちりめんじゃこ メルルーサ 白みそ 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 マヨネーズ ごま油 上白糖 なたね油 さといも	ゆかり粉 人参 生姜 大根 さやいんげん ごぼう 長ねぎ こんにゃく	629	30.4
25	金	【イタリア料理】 ココアパン ぎゅうにゅう ミラノふうカツレツ イタリアンサラダ イタリアンごぼうスープ	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン ワインナー	パン 薄力粉 パン粉 なたね油 上白糖	にんにく 玉ねぎ ピーマン ホールトマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 赤ピーマン ごぼう さやいんげん	678	28.2
28	月	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう こまつなサラダ おまめかりんとう	牛乳 豚肉 ナルト えび いか ツナ 大豆	蒸し中華麺 なたね油 片栗粉 上白糖 さつまいも 水あめ 黒いりごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ 小松菜 きゅうり レモン汁	641	26.3
29	火	ごぼうとぶたにくのまぜごはん ぎゅうにゅう いかとポテトのレモンじょうゆ みそしる	牛乳 豚肉 油揚げ いか 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃがいも	ごぼう 生姜 人参 レモン汁 パセリ 大根 えのきたけ 長ね ぎ こんにゃく	638	25.0
30	水	しろごまのあげパン ぎゅうにゅう チキントマトシチュー かいそうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 白すりごま じゃがいも バター 薄力粉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	614	21.6

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)