



学校給食献立表



2023年11月 1日(水)

2023年11月 2日(木)

2023年11月 3日(金)

〇11月の給食の紹介

11月24日は「いい日本食の日」です。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。どんな和食料理が好きか話し合ってみましょう。



月間栄養量

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。

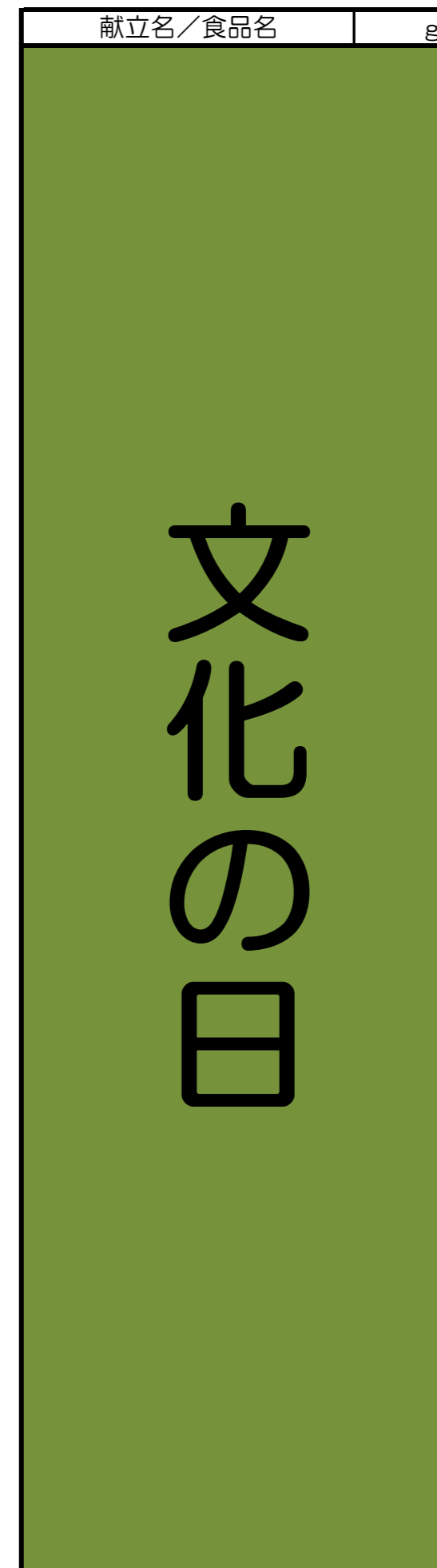
エネルギー (kcal)	653
たんぱく質 (g)	532
脂質 (g)	360
塩分 (g)	3

エネルギー (kcal)	657
たんぱく質 (g)	29.7
脂質 (g)	21.0
塩分 (g)	2.7

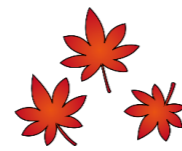
エネルギー (kcal)	801
たんぱく質 (g)	30.0
脂質 (g)	23.3
塩分 (g)	3.7

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麴	7
清酒(純米酒)	1
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【根菜のみそ汁】	
油揚げ	5
にんじん	15
ごぼう	15
だいこん	40
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

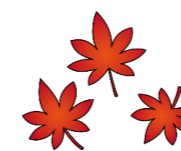
献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 1/2黒糖パン】	
★黒糖パン	30
【焼きそば】	
中華めん(ゆで)	100
綿実油	3
豚モモ(脂身付き)	30
キャベツ	40
玉葱	30
にんじん	10
綿実油	0.8
食塩	0.4
こしょう混合	0.1
ウスターソース	6.8
濃厚ソース	9.8
【ほたてのスープ】	
ほたてがい・貝柱、水煮	12
はくさい	30
ぶなしめじ	10
チンゲンツアイ	20
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	40



11 月



学校給食献立表



2023年11月 6日(月)

2023年11月 7日(火)

2023年11月 8日(水)

2023年11月 9日(木)

2023年11月10日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のねぎしょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
清酒(純米酒)	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3
【はくさいのゆずの香あえ※個数注意】	
はくさい	40
きゅうり	20
ゆず(果皮、生)	6
上白糖	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【さつまいものみそ汁】	
玉葱	20
さつまいも	30
にんじん	15
油揚げ	5
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【とんかつ(おろしだれかけ)】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	5
水	7.5
パン粉(乾燥)	14
なたね油	6
だいこんおろし(冷)	30
本みりん	3
うすくちしょうゆ	4
ゆず(果汁、生)	0.3
【添え野菜(キャベツ・にんじん)】	
キャベツ	40
にんじん	10
【あおさのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
あおさ(素干し)	0.2
ぶなしめじ	10
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ひじきごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
だし(削り節だし)	105
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
油揚げ	5
干ひじき(スティック、乾)	2
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
うすくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.4
清酒(純米酒)	3.5
本みりん	1.4
だし(削り節だし)	5.6
【石狩鍋】	
しろさけ	40
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
だいこん	40
ごぼう	10
にんじん	15
玉葱	30
はくさい	30
しゅんぎく	20
清酒(純米酒)	2
赤みそ	5
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	40
【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2
うすくちしょうゆ	1.4
ごま(いり)	0.5
【★乳 ヨーグルト】	
★ヨーグルト(コアコアプラス)	80

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★卵 他人丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
★たまご(冷凍)	38
豚モモ(脂身付き)	40
清酒(純米酒)	0.9
玉葱	60
にんじん	20
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	1.7
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3.1
こいくちしょうゆ	2.5
削り節	1.6
水	50
【はくさいの梅和え】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
練り梅	0.9
【金時豆の煮もの】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 コッペパン(はちみつ)】	
★コッペパン	60
はちみつ	8
【★卵 ミートローフ】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
大豆(国産、ゆで)	12
★たまご(冷凍)	6
玉葱	60
にんじん	15
むきえだまめ(冷凍)	6
パン粉(乾燥)	9.5
★牛乳	7.0
食塩	0.4
白こしょう	0.02
トマトケチャップ	7
ウスターソース	2
上白糖	0.5
【添え野菜(ブロッコリー・カブ）】	
ブロッコリー	30
カリフラワー	15
【かぶのスープ】	
かぶ	40
かぶ(葉)	20
えのきたけ	10
とうもろこし(か-氷冷凍)	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	683
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	33.7
脂質(g)	19.8
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	678
たんぱく質(g)	34.0
脂質(g)	16.0
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	635
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	17.0
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	721
たんぱく質(g)	34.8
脂質(g)	27.8
塩分(g)	3.4

11 月

学校給食献立表

2023年11月13日(月)

2023年11月14日(火)

2023年11月15日(水)

2023年11月16日(木)

2023年11月17日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の香味焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	30
青ピーマン	10
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	10
トウバンジャン	0.13
【三度豆のごまおかかいため】	
さんどまめ(冷凍)	40
綿実油	0.45
本みりん	2.25
こいくちしょうゆ	1.2
かつお加工品(かつお節)	1.05
ごま(いり)	0.75
水	2
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
糸みつば	5
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	25
牛ひき肉	25
玉葱	60
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	5.9
赤みそ	8
かたくり粉	2
水	26
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【きゅうりの中華和え】	
きゅうり	20
だいこん	40
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.25
【みかん(缶)】	
みかん(缶詰)	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのしょうゆだれかけ】	
カラスカレイ	70
食塩	0.3
清酒(純米酒)	2.1
本みりん	2.8
うすくちしょうゆ	2.8
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	6
綿実油	1
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
【かぼちゃのみそ汁】	
西洋かぼちゃ	20
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【★卵 おでん(うずら)】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	28
厚揚げ	30
だいこん	50
ちくわ	15
じゃがいも	40
★うずら卵(水煮缶詰)	25
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	3.4
上白糖	1.4
本みりん	2
削り節	1.6
水	50
【白菜の酢の物】	
はくさい	40
にんじん	20
こいくちしょうゆ	2.3
上白糖	1.6
米酢	2.8
【手作りひじきふりかけ】	
干ひじき(アラスカ釜、乾)	3
かつお加工品(かつお節)	0.9
ごま(いり)	3
上白糖	6
本みりん	3.9
こいくちしょうゆ	5
だし(削り節だし)	20

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 メロンパン】	
★コッペパン	60
★メロンパン生地	25
【ポトフ~おいしいスープ~】	
豚モモ(脂身付き)	25
ショルダーベーコン	15
さつまいも	50
玉葱	30
にんじん	15
はくさい	30
ほうれんそう(冷凍)	20
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	0.5
コンソメ(粉末)	1
水	60
【★乳 ブロッコリーと豆のパスタ】	
ブロッコリー(冷凍)	18
まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾞﾗｲﾄ)	18
マカロニ(シェル)	7
国産ミックスビーンズ	12
にんにく	0.2
オリーブ油	0.2
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
コンソメ(粉末)	0.5
水	30
★パルメザンチーズ	2.5

エネルギー(kcal)	651
たんぱく質(g)	33.0
脂質(g)	21.1
塩分(g)	2.0

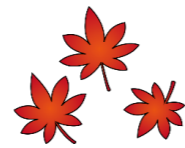
エネルギー(kcal)	715
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	21.6
塩分(g)	3.6

エネルギー(kcal)	643
たんぱく質(g)	35.9
脂質(g)	15.6
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	670
たんぱく質(g)	30.2
脂質(g)	19.0
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	732
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	22.4
塩分(g)	3.2

11 月



学校給食献立表



2023年11月24日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【まいたけおこわ】	
水稲穀粒(精白米)	60
水稲穀粒(精白米、もち米)	9
まいたけ	15
油揚げ	5
ごぼう	8
★だし(削り節・昆布だし)	100
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	9
食塩	0.6
【鯖のもみじ焼き】	
さわら	70
白ワイン	1.7
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
玉葱	12
にんじん	15
エッグケアドレッシング	12
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
【磯の香汁】	
はくさい	30
ソフト豆腐	30
えのきたけ	10
きざみのり	0.6
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	40

エネルギー(kcal)	667
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	26.1
塩分(g)	3.3

2023年11月27日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【たらのみそ漬け焼き】	
たら	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1
上白糖	0.3
【切干大根の甘酢づけ】	
切干しだいこん	3
にんじん	10
きゅうり	10
上白糖	2.7
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
ごま(いり)	1
【肉うどん】	
和牛肉ばら(脂身付き)	20
うどん(冷)	50
玉葱	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

エネルギー(kcal)	665
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	19.7
塩分(g)	2.9

2023年11月28日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1
こいくちしょうゆ	6
本みりん	3
清酒(純米酒)	2
【キャベツの酢の物】	
キャベツ	40
にんじん	20
上白糖	2.4
食塩	0.7
米酢	2.7
【里芋 里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	662
たんぱく質(g)	30.3
脂質(g)	21.1
塩分(g)	3.3

2023年11月29日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【古代米ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
もち黒米	6
【豚肉とサツマイモのうま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.5
さつまいも	50
玉葱	60
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	15
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
トマトケチャップ	14
こいくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.5
削り節	1.6
水	50
【じゃこ豆】	
大豆(国産、ゆで)	19
かたくり粉	2
なたね油	4
ちりめんじゃこ	4
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.8
ごま(いり)	0.5

エネルギー(kcal)	662
たんぱく質(g)	28.4
脂質(g)	18.2
塩分(g)	1.7

2023年11月30日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
★牛乳	1本
【★乳 黒糖パン】	
★黒糖パン	60
【秋のビーフシチュー】	
和牛モモ(脂肪なし)	30
白ワイン	1.2
さつまいも	30
玉葱	50
にんじん	20
れんこん	10
ブロッコリー	20
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	1
トマトケチャップ	5
トマトピューレ	3
上白糖	0.2
食塩	1.1
こしょう混合	0.05
ローレル(粉)	0.02
デミグラスソース	4
濃厚ソース	2.3
薄力粉	4.0
★有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
コンソメ(粉末)	1.9
水	150
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
だいこん	20
干ひじき(スルメ、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
【★乳 ソフト元気ヨーグルト】	
★ソフト元気ヨーグルト	70

エネルギー(kcal)	712
たんぱく質(g)	28.0
脂質(g)	23.5
塩分(g)	4.1