

秋もふかまって、少し肌寒くなってきました。  
季節の変わり目は特に体調をくずしやすいので、食事、睡眠、運動で体調を整えてくださいね。

◎11月の給食の紹介です。

**11月1日(金)**

新登場「ココアうずまきパン」です。ココアの香りや苦味などを楽しんで食べてくださいね。

**11月12日(火)**

油淋鶏(ゆーりんちー)が登場します。油淋鶏は、揚げた鶏肉にみじん切り状のねぎ・たまねぎ・しょうゆなどで味付けしたたれをかけた中国料理です。

**11月19日(火)**

パーカーパンとはどのようなパンでしょう?パンでおかずをはさんだ食べ物のことをパーカーといいます。今日はチキンカツミラノ風をはさんで食べるのもオススメです!

**11月22日(金)**

11月24日は「和食の日」です。そこで、22日は和食の日にちなんで和食給食にしています。  
「まいたけおこわ」はもち米を少し入れることでもちもちしています。  
「鱈のもみじ焼き」とは、にんじん、たまねぎを下ろし状にしたものを衣にして焼いています。  
「磯の香汁」は、澄まし汁にきざみのりを入れて、磯の香りを楽しむことができます。  
また、秋から冬にかけて旬の「りんご缶」をデザートにしています。

**11月27日(水)**

「石狩鍋」は、北海道の郷土料理です。鮭とみその愛称がよく、寒い季節に、身体もあつたまる日本料理です。

★印は、除去食調理献立となります。

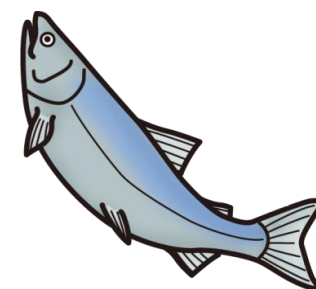
※都合により、献立、食材が変更する可能性があります。ご了承ください。

秋に旬の食材



りんご

さけ



※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。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	741
たんぱく質 (g)	32
脂質 (g)	24
塩分 (g)	3

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ココアパン(うずまき型)】</b>	
ココアパン(うずまきパン)	1個
<b>【★卵 ミートローフ】</b>	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
★たまご	10
玉葱	60
にんじん	10
むきえだまめ(冷凍)	7
パン粉(乾燥)	9
牛乳	7
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
<b>【ほうれん草のソテー】</b>	
ほうれん草	40
もやし(細)	10
とうもろこし(炊凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
綿実油	1
上白糖	1
食塩	0.2
白ワインビネガー	1.4
うすくちしょうゆ	0.8
<b>【きのこレタスのスープ】</b>	
じゃがいも	30
レタス	30
ぶなしめじ	10
えのきたけ	10
パセリ	0.5
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)	776
たんぱく質 (g)	32.8
脂質 (g)	29.8
塩分 (g)	3.7

# 11 月

# 学校給食献立表



2019年11月4日(月)

2019年11月5日(火)

2019年11月6日(水)

2019年11月7日(木)

2019年11月8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
【カレイのしょうゆだれかけ】	
カラスカレイ	70.0
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
【肉吸い(大阪)】	
和牛肉ばら(脂身付き)	25
木綿豆腐	20
だいこん	40
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【さつまいもスティック】	
さつまいも	50
なたね油	1.5
上白糖	6
黒ごま(いり)	0.5

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【鶏肉の大豆フレーク焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	10
りんご酢	1
大豆の華(フレーク)	3
コーンフレーク	2
パルメザンチーズ	1
【ブロッコリーとカリフラワーのサラダ】	
ブロッコリー	40
カリフラワー	20
上白糖	1.5
食塩	0.3
白ワインビネガー	0.9
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【てぼ豆と野菜のスープ】	
いんげんまめ(乾)	5
はくさい	40
にんじん	10
とうもろこし(冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
コンソメ(粉末)	1.50
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
【豚肉のオイスターソース炒め】	
豚モモ(脂肪なし)	45
豚ロース(脂身付き)	15
にんにく	0.3
しょうが	0.5
綿実油	1
玉葱	30
キャベツ	40
にんじん	20
青ピーマン	15
オイスターソース	6
こいくちしょうゆ	1.8
【水餃子のスープ】	
水餃子	20
チンゲンツアイ	30
もやし(細)	20
干し椎茸	1
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
からスープ(ボーク&チキン)	7
水	150
【セレクトゼリー】	
かんきつゼリー、野菜ゼリー、プリンから1つ選んでくださいね。初期食はかんきつゼリーになります。	

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)	40
和牛モモ(脂肪なし)	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
だし(削り節・昆布だし)	50
【はくさいのゆずの香あえ】	
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
【根菜のみそ汁】	
油揚げ	5
れんこん	10
ごぼう	10
だいこん	40
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
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
【★卵 他人丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
★たまご(冷凍)	40
和牛モモ(脂肪なし)	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
だし(削り節・昆布だし)	50
【はくさいのゆずの香あえ】	
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
【根菜のみそ汁】	
油揚げ	5
れんこん	10
ごぼう	10
だいこん	40
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	
たんぱく質(g)	
脂質(g)	
塩分(g)	

エネルギー(kcal)	778
たんぱく質(g)	32.9
脂質(g)	24.8
塩分(g)	2.1

エネルギー(kcal)	743
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	31.5
塩分(g)	3.6

エネルギー(kcal)	682
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	16.7
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	728
たんぱく質(g)	32.0
脂質(g)	21.3
塩分(g)	3.6

# 11 月

# 学校給食献立表



2019年11月11日(月)

2019年11月12日(火)

2019年11月13日(水)

2019年11月14日(木)

2019年11月15日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【おさつパン】</b>	
おさつパン	1個
<b>【パンネ・ポロネーゼ】</b>	
パンネ	22
オリーブ油	0.3
牛ひき肉	15
豚ひき肉	15
玉葱	40
にんじん	10
にんにく	0.5
マッシュルーム(水煮缶詰)	5
綿実油	0.5
食塩	0.5
ローレル(粉)	0.03
トマト缶詰(ダイス)	40
トマトピューレ	4
トマトケチャップ	8
コンソメ(粉末)	0.3
上白糖	0.8
薄力粉	1.2
オリーブ油	0.5
<b>【白菜とブロッコリーのサラダ】</b>	
ブロッコリー	30
はくさい	30
えのきたけ	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
<b>【ソファール元気ヨーグルト】</b>	
ソファール元気ヨーグルト	1j個

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【油淋鶏(ゆーりんちー)】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	1
食塩	0.4
白こしょう	0.03
薄力粉	14
なたね油	5
しょうが	2
にんにく	1
白ねぎ	8
玉葱	10
米酢	5
清酒(純米酒)	4
こいくちしょうゆ	5
上白糖	2.5
ごま油	1.3
<b>【三色ナムル】</b>	
もやし(細)	20
にんじん	10
きゅうり	30
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
<b>【かぶのスープ】</b>	
かぶ	20
チンゲンツァイ	30
えのきたけ	10
とうもろこし(か-補冷凍) ※普通食のみ	10
とうもろこしペースト ※段階食のみ	10
食塩	0.9
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	3.2
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ポークカレー】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
豚モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
グリーンピース(冷凍)	5
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
ウスターソース	1
カレールー	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
<b>【ツナと野菜のごまサラダ】</b>	
ほうれんそう	40
まぐろ缶詰(油漬7-グイト)	20
ごま(いり)	0.9
米酢	2.1
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	0.3
食塩	0.3
綿実油	1.2
<b>【和なし(缶)】</b>	
和なし(缶詰)	44

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【たらのみそ漬け焼き】</b>	
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
<b>【あつあげと大根の煮物】</b>	
厚揚げ	25
豚モモ(脂身付き)	20
だいこん	40
こまつな	30
上白糖	1
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1.5
本みりん	1.5
食塩	0.2
だし(削り節・昆布だし)	40
<b>【ごぼうのきんぴら】</b>	
和牛モモ(脂身付き)	20
ごぼう	30
にんじん	10
綿実油	0.3
こいくちしょうゆ	2
上白糖	1
だし(削り節・昆布だし)	10

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【★卵 おでん(うずら)】</b>	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
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
上白糖	1.2
本みりん	1
削り節	1.6
水	50
<b>【しらす干しと三度豆の酢の物】</b>	
キャベツ	20
さんどまめ(冷凍)	40
ちりめんじゃこ	4
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
<b>【海苔の佃煮】</b>	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	22.5

エネルギー(kcal)	748
たんぱく質(g)	28.9
脂質(g)	21.9
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	779
たんぱく質(g)	28.7
脂質(g)	28.1
塩分(g)	3.3

エネルギー(kcal)	752
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	22.7
塩分(g)	2.7

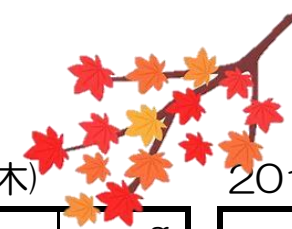
エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	36.9
脂質(g)	17.7
塩分(g)	1.8

エネルギー(kcal)	687
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	17.6
塩分(g)	3.2



# 11 月

## 学校給食献立表



2019年11月18日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【パークーパン】	
コッペパン	1個
【チキンカツ ミラノ風】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ワイン	1
食塩	0.2
白こしょう	0.01
薄力粉	7.5
パルメザンチーズ	1
パセリ(乾)	0.3
パン粉(乾燥)	14
なたね油	7
オリーブ油	0.5
にんにく	0.5
玉葱	50
マッシュルーム(水煮缶詰)	8
トマト缶詰(ダイス)	50
食塩	0.3
白こしょう	0.02
【うずら豆のグラッセ】	
うずら豆	5
上白糖	2
食塩	0.1
有塩バター	0.2
水	15
【ほうれんそうのスープ】	
ほうれんそう	30
だいこん	20
にんじん	15
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー (kcal)	
たんぱく質 (g)	
脂質 (g)	
塩分 (g)	

2019年11月19日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の南蛮焼き】	
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
【だいこんの甘酢づけ】	
きゅうり	20
だいこん	40
上白糖	2.25
米酢	3.75
こいくちしょうゆ	3.15
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	30
油揚げ	8
ぶなしめじ	10
にんじん	15
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)	787
たんぱく質 (g)	32.7
脂質 (g)	32.2
塩分 (g)	3.4

2019年11月20日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	6.4
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2.0
【かぼちゃのいとこ煮】	
西洋かぼちゃ	40
あずき(乾)	3
上白糖	1.2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	3
水	40
【とうふのすまし汁】	
絹ごし豆腐	30
油揚げ	5
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	748
たんぱく質 (g)	33.5
脂質 (g)	21.9
塩分 (g)	2.7

2019年11月21日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	6.4
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2.0
【かぼちゃのいとこ煮】	
西洋かぼちゃ	40
あずき(乾)	3
上白糖	1.2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	3
水	40
【とうふのすまし汁】	
絹ごし豆腐	30
油揚げ	5
にんじん	10
えのきたけ	10
糸みつば	5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	747
たんぱく質 (g)	32.4
脂質 (g)	25.9
塩分 (g)	2.7

2019年11月22日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【まいたけおこわ】	
水稻穀粒(精白米)	60
水稻穀粒(精白米、もち米)	10
まいたけ	15
油揚げ	5
ごぼう	8
だし(削り節・昆布だし)	105
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	9
食塩	1
【鯖のみみじ焼き】	
さわら	70
白ワイン	1.7
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
玉葱	15
にんじん	12
エッグケアドレッシング	14
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
【磯の香汁】	
おつゆふ	1
こまつな	30
絹ごし豆腐	30
えのきたけ	10
きざみのり	0.6
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	728
たんぱく質 (g)	33.4
脂質 (g)	27.4
塩分 (g)	3.6

# 11 月

# 学校給食献立表



2019年11月25日(月)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【黒糖パン】</b>	
黒糖パン	1個
<b>【秋のビーフシチュー】</b>	
和牛モモ(脂肪なし)	40
白ワイン	1.2
さつまいも	40
玉葱	40
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	7
トマトピューレ	7
上白糖	0.2
食塩	0.5
こしょう混合	0.05
ローレル(粉)	0.02
デミグラスソース	7
濃厚ソース	2.3
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	75
<b>【キャベツのサラダ】</b>	
キャベツ	40
きゅうり	20
干ひじき(テラス釜、乾)	0.6
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
<b>【ももヨーグルト】</b>	
ももヨーグルト	80

エネルギー(kcal)	789
たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	24.8
塩分(g)	3.0

2019年11月26日(火)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【鶏つくね焼き】</b>	
鶏若鶏肉ひき肉	70
清酒(純米酒)	1
玉葱	30
葉ねぎ	5
しょうが	1
牛乳	5
パン粉(乾燥)	6
食塩	0.3
白こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	3.5
上白糖	2.8
本みりん	2.1
清酒(純米酒)	2.1
かたくり粉	0.4
<b>【五目豆】</b>	
大豆(国産、ゆで)	20
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
つきこんにゃく	5
綿実油	1
上白糖	3.5
こいくちしょうゆ	3.6
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
<b>【すまし汁(ゆず)】</b>	
おつゆふ	1
玉葱	30
えのきたけ	10
根みつば	5
ゆず(果皮、生)	1
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	728
たんぱく質(g)	32.8
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.9

2019年11月27日(水)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ひじきごはん】</b>	
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(テラス釜、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
<b>【石狩鍋】</b>	
しろさけ	35
清酒(純米酒)	1
食塩	0
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	3
白みそ	1.1
削り節	1.6
水	40
<b>【厚揚げの生姜醤油かけ】</b>	
絹厚揚げ(冷凍)	40
しょうが	0.6
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2.4
<b>【黄桃(缶)】</b>	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	674
たんぱく質(g)	33.2
脂質(g)	18.4
塩分(g)	1.8

2019年11月28日(木)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【マーボー丼】</b>	
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
赤みそ	8
かたくり粉	2
水	26
<b>【きゅうりともやしゆかりあえ】</b>	
もやし(細)	20
きゅうり	40
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
ゆかり	0.6
<b>【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】</b>	
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

エネルギー(kcal)	749
たんぱく質(g)	30.2
脂質(g)	23.1
塩分(g)	3.7

2019年11月29日(金)

献立名/食品名	g
<b>【牛乳】</b>	
牛乳	1本
<b>【ご飯】</b>	
水稻穀粒(精白米)	80
<b>【さんまの塩焼き】</b>	
さんま	80
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
だいこんおろし(冷)	50
<b>【ほうれん草のおかかあえ】</b>	
ほうれんそう	40
にんじん	10
えのきたけ	10
かつお加工品(かつお節)	0.4
上白糖	0.65
うすくちしょうゆ	3.8
だし(削り節・昆布だし)	4.2
<b>【里芋のみそ汁】</b>	
さといも(冷凍)	20
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	778
たんぱく質(g)	33.6
脂質(g)	30.2
塩分(g)	3.3