

# 11月献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 火	《読書週間献立》 牛乳 菜めし みそラーメン 大根のナムル	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なるとまき,みそ,ささみフレック	こめ,ラーメン,あぶら,ごま,こまあぶら,さとう	にんにく,にんじん,もやし,ホールコーン,あおねぎ,しょうが,だいこん	なめしのもと,しお,しょうゆ,ポークスープ,とりがらスープ,すこ	600 kcal 23.4 g	16 水	牛乳 ごはん プリプリ中華炒め パンサンスー	ぎゅうにゅう,どりにく,うすらたまご(水煮),ロースハム	こめ,あぶら,さとう,こまあぶら,かたくりこ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),ごんにやく,さやいんげん,キャベツ	しょうゆ,す,トウバンジャン	636 kcal 25.2 g
2 水	牛乳 ごはん シルバーの更紗揚げ 五目汁 添えプロッコリー	ぎゅうにゅう,シルバ,とりにく,ちくわ	こめ,かたくりこ,あぶら	しょうが,プロッコリー,ごぼう,たまねぎ,にんじん,ごんにやく,あおねぎ	しょうゆ,さけ,カレー,しお,だしかつお	634 kcal 26.5 g	17 木	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 玉露入りコロッケ 豚汁 ほうれん草のおかか和え 昆布とお抹茶ふりかけ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いっきゅうみそ,かつおぶし	こめ,あぶら,さとう,ぎょくろいりコロッケ	たまねぎ,にんじん,だいこん,あおねぎ,ほうれんそう,もやし	だしじゃこ,しょうゆ,ごんぶとおまつちやくりかけ	672 kcal 22.2 g
4 金	牛乳 ごはん 肉キャベツ 中華風スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ベーコン,とうふ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ	しょうが,キャベツ,にんじん,たまねぎ,りんご,しめじ,チンゲンサイ	さけ,しょうゆ,みりん,トマトケチャップ,ウスターソース,コチュジャン,トウバンジャン,しお,こしょう,とりがらスープ	649 kcal 26.4 g	18 金	《いい歯の日献立》 牛乳 ピタパン チリコンカーン ごぼうとひじきのサラダ みかん	ぎゅうにゅう,だいにく,ぶたにく,ひじき,ツナ	ピタパン,あぶら,じゃがいも,ひよこまめ,さとう,ごま,ノンエッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ,ごぼう,みかん	ワイン,しお,こしょう,オールスパイス,チリパウダー,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,とりがらスープ	651 kcal 28.1 g
7 月	牛乳 秋の幸おこわ 鶏肉のレモンソース 麩のすまし汁	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,とりにく,ぶ	こめ,もちごめ,さつまいも,かたくりこ,あぶら,さとう	しめじ,ほししいたけ,エリンギ,にんじん,しょうが,レモンかじゅう,ほうれんそう,たまねぎ	しょうゆ,しお,みりん,だしこんぶ,さけ,だしかつお	691 kcal 24.3 g	21 月	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あぶらあげ,いっきゅうみそ	こめ,あぶら,かたくりこ	しょうが,にんじん,たまねぎ,キャベツ,こまつな	さけ,しょうゆ,だしじゃこ	651 kcal 26.9 g
8 火	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん 肉じゃが 割り干し大根のはりはり	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,ごんぶ	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,ごま	にんじん,たまねぎ,ごんにやく,さやいんげん,わりほしだいこん	しょうゆ,みりん,す	606 kcal 20.9 g	22 火	牛乳 大根葉とじゃこのごはん 大根のそぼろ煮 白菜の即席漬け	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,ぶたにく,ちくわ	こめ,ごま,オリーブオイル,あぶら,さとう,かたくりこ	だいこんば,だいこん,ごんにやく,にんじん,さやいんげん,はくさい	しょうゆ,みりん,だしかつお,しお,ごんぶ	610 kcal 23.8 g
9 水	牛乳 ごはん 鮭のきのこあんかけ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう,さけ(魚),あぶらあげ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,れんこん,ごぼう,あおねぎ	しお,こしょう,ワイン,しょうゆ,さけ,みりん,だしじゃこ	660 kcal 27.4 g	24 木	《和食の日献立》 牛乳 ごはん さばの梅煮 豆腐とわかめのすまし汁 小松菜の磯香和え	ぎゅうにゅう,さば,とうふ,わかめ,のり	こめ,さとう	うめほし,ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	さけ,す,みりん,しょうゆ,だしかつお,だしごんぶ	659 kcal 23.8 g
10 木	牛乳 中華風炊き込みごはん チンゲンサイのスープ カリボリスナック	ぎゅうにゅう,やきぶた,とりにく,だいにく,たづくり	こめ,あぶら,ごまあぶら,さつまいも,かたくりこ,さとう	ほししいたけ,たけのこ(水煮),みつば,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,チンゲンサイ	オイスターソース,しょうゆ,こしょう,とりがらスープ,しお,みりん	599 kcal 22.4 g	25 金	牛乳 黒糖パン 鶏肉のトマト煮 ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく	こくとうパン,あぶら,じゃがいも,さとう,オリーブオイル,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),さやいんげん,トマト(水煮),トマトピューレ,キャベツ	しお,こしょう,ワイン,トマトケチャップ,パジル,こ,しょうゆ,す	668 kcal 27.6 g
11 金	牛乳 食パン 手作りりんごジャム 米粉のクリームスープ 小松菜とコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,ベーコン	しょくパン,さとう,じゃがいも,こめ,なまクリーム,オリーブオイル	りんご,レモンかじゅう,にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ,ホールコーン,こまつな	しお,こしょう,とりがらスープ,す	634 kcal 20.6 g	28 月	牛乳 ごはん 豚肉と大根のみそ煮 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,とりにく,さつまあげ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら	だいこん,にんじん,ごんにやく,さやいんげん,しょうが,ごぼう	しょうゆ,みりん,さけ	656 kcal 25.5 g
14 月	牛乳 麦入りごはん チキンカレー プロッコリーとキャベツのサラダ 福神漬け	ぎゅうにゅう,とりにく,スキムミルク,チーズ	こめ,おおむぎ,あぶら,じゃがいも,こむぎ,バター,はちみつ,オリーブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,りんご,キャベツ,プロッコリー,ぶくじんづけ	ワイン,ガーリックパウダー,オールスパイス,カレー,こ,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,しお,こしょう,とりがらスープ,す	721 kcal 23.3 g	29 火	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 チンゲンサイの華風和え	ぎゅうにゅう,こうやどうふ,ぶたにく	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),ホールコーン,えだまめ,チンゲンサイ,キャベツ	しお,こしょう,さけ,トウバンジャン,しょうゆ,オイスターソース,とりがらスープ,す	639 kcal 25.6 g
15 火	牛乳 新しょうがごはん ハタハタのから揚げ のっぺい汁	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,ちりめんじゃこ,はたはた,とりにく	こめ,ごま,かたくりこ,あぶら	しょうが,にんじん,ごんにやく,だいこん,ごぼう,ほうれんそう	しょうゆ,さけ,しお,みりん,だしかつお	623 kcal 21.8 g	30 水	牛乳 肉みそ丼 にらスープ フルーツきんとん	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,ロースハム	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら,さつまいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,さやいんげん,にら,えのきたけ,りんご(缶)	しょうゆ,とりがらスープ	703 kcal 26.5 g

★ 行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。



## ☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「さつまいも」「じゃがいも」「キャベツ」「小松菜」「大根」「青ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「玉露粉」は、京田辺市産のものを使う予定です。



## ☆きせつのかおり☆



## ☆今月の献立について☆

- 1日(火) 読書週間献立・・・みそラーメン  
「うどん対ラーメン」という絵本に出てくる ラーメン が給食に登場します。
- 8日(火) いい歯の日献立・・・割り干し大根のはりはり
- 17日(木) 食育の日献立・・・玉露入りコロッケ、昆布とお抹茶ふりかけ
- 18日(金) いい歯の日献立・・・ごぼうとひじきのサラダ
- 24日(木) 和食の日献立・・・ごはん、さばの梅煮、豆腐とわかめのすまし汁、小松菜の磯香和え  
日本で昔から食べられてきた和食には、だしの旨味が上手にいかされています。  
豆腐とわかめのすまし汁は、かつおと昆布のあわせだしを使い、さらに干し椎茸の旨味もいかしています。

