







* 11月の献立表 *

今月の食育目標:おやつについて考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	🥛	うどん					うどん		587kcal 30.4g 28%	長岡北小学校 長岡幼稚園なし
			さらうどんのぐ	豚肉 さつま揚げ なたと うすら卵 焼き豚		にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ 筍 キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			うめこぶあえ		塩昆布	にんじん こまつな	だいこん きゅうり しょうが 梅ペースト(加熱済)	砂糖	ごま		
			しおゆでえだまめ				枝豆				
3	火		ぶんかのひ								
4	水	🥛	かくしょくパン		脱脂粉乳			パン		634kcal 25.1g 31%	
			ブルーベリージャム				ブルーベリー(加熱済)	砂糖 水あめ			
			チキングリルこめソース	鶏肉 豆乳 みそ			しめじ にんにく	米粉	オリーブ油 油		
			やさいのカレースープ	豚肉 ひよこ豆		にんじん	玉ねぎ えのき キャベツ	コーンスターチ	油		
			フルーツしらたま				パイン みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉粉			
5	木	🥛	むぎごはん					米 麦		671kcal 27.6g 28%	
			ビーフストロガノフ	牛肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済) 青ピーマン	にんにく しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	コーンスターチ	油		
			わかめのレモンあえ		わかめ		キャベツ きゅうり レモン果汁(加熱済)				
			ココアまめ	大豆				砂糖 片栗粉	油 ココア		
6	金	🥛	ゆかりごはん				ゆかり粉(加熱済)	米 麦		609kcal 25.9g 23%	
			ほっけのしおこうじあげ	ほっけ			しょうが	塩麴 片栗粉 小麦粉	油		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ 筍	春雨	油 ごま油		
			かぼちゃのみそしる	みそ	わかめ	かぼちゃ	玉ねぎ えのき				
9	月	🥛	むぎごはん					米 麦		629kcal 23.5g 23%	長岡南小学 校なし
			のりのつくだに		のり			砂糖 水あめ でんぷん			
			チーズはんぺんフライ	さかなのすりみ 卵	チーズ			砂糖 パン粉 小麦粉 やまいも	油		
			わふうポトフ	鶏肉		にんじん いんげん	にんにく ごぼう だいこん 玉ねぎ	じゃが芋	油 バター		
			ミニトマト			ミニトマト					
10	火	🥛	むぎごはん					米 麦		660kcal 31.1g 26%	
			さばのにつけ	さば			しょうが	砂糖			
			まめじゃが	豚肉 大豆		にんじん いんげん	玉ねぎ しらたき 干しいたけ	じゃが芋 砂糖	油		
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		キャベツ 玉ねぎ				
11	水	🥛	おちゃごはん				せん茶	米 麦		610kcal 25.6g 21%	長岡幼稚園 なし
			しずおかおでん	豚肉 うすら卵 揚げボール 豆ちく わ 黒はんぺん なたと だし粉	昆布		こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	しょうが はくさい	砂糖	油 ごま		
			バナナ				バナナ				
12	木	🥛	レーズンパン		脱脂粉乳		干しぶどう(加熱済)	パン		651kcal 23.3g 29%	長岡北小学 校6年なし
			ボルシチ	ベーコン 豚肉 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	にんにく 玉ねぎ はくさい	じゃが芋	油		
			チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油		
			ナタデココフルーツ				パイン みかん(全て加熱済) ナタデココ	砂糖			
13	金	🥛	むぎごはん					米 麦		667kcal 21.9g 21%	長岡北小学 校6年なし
			ぶたにくどのぐ	豚肉 さつま揚げ なたと		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ しらたき しめじ	砂糖 片栗粉	油		
			だいがくいも					砂糖 さつま芋	油 ごま		
			りんご				りんご				
16	月	🥛	むぎごはん					米 麦		645kcal 23.5g 27%	ふるさと 給食週間
			いわしのかばやき	いわし				でんぷん 砂糖	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 春雨	ごま油 ごま		
こくしょうじる	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ 生しいたけ	さといも	ごま油					
17	火	🥛	むぎごはん					米 麦		669kcal 23.3g 27%	ふるさと 給食週間
			ポークカレー	豚肉 豆乳 みそ		にんじん グリンピース トマト(加熱済)	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ りんご(加熱済)	じゃが芋 はちみつ	油		
			きりぼしだいこんのごまドレッシング	ハム まぐろ水煮		こまつな にんじん	キャベツ 切干大根	砂糖	ごま えごま油		
りんご				りんご							

こんだてひょうは、うらめんにつづきます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
18	水		こくとうロールパン		脱脂粉乳			パン 黒糖		645kcal 28.4g 25%	ひるさと 給食週間
			しいたけハンバーグ	豚肉 豆乳		にんじん	玉ねぎ 生しいたけ	パン粉 コーンスターチ	油 ごま		
			スパソテー	ウインナー		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	玉ねぎ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油		
			わかめスープ		わかめ	にんじん	コーン 根深ねぎ	片栗粉	ごま		
			オレンジ				オレンジ				
19	木		むぎごはん					米 麦		602kcal 24.5g 26%	ひるさと 給食週間 長岡北 小学校なし
			たまごやき	卵 ベーコン		こまつな		砂糖			
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	にんじん ほうれん草					
			おざく	油揚げ		にんじん	だいこん こんにゃく 干しいたけ	さといも 砂糖			
20	金		むぎごはん					米 麦		663kcal 23.0g 30%	ひるさと 給食週間 市内統一 献立
			とまぼこ	豚肉 みそ 豆腐		にんじん 青ピーマン トマト(加熱済)	しょうが にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			じゃがとつとのきのこソースやき	さかなのすり身		こまつな パセリ	玉ねぎ 生しいたけ エリンギ	じゃが芋 パン粉	油 ノンエッグマヨネーズ		
			こめこのまっちゃんケーキ	豆乳			まっちゃん	米粉 砂糖 水あめ	ショートニング 油		
23	月		きんろうかんしゃのひ								
24	火		すめし					米 砂糖		658kcal 27.1g 24%	23日は勤労感 謝の日でした
			しいたけすしのぐ	油揚げ		にんじん	干しいたけ 枝豆	砂糖			
			とりのからあげ	鶏肉			しょうが	片栗粉 小麦粉	油		
			こうはくもちのすましじる	鶏肉		にんじん ほうれん草	えのき 根深ねぎ	もち			
			ミニレモンゼリー				レモン果汁(加熱済)	砂糖 水あめ			
25	水		むぎごはん					米 麦		623kcal 25.0g 18%	
			チリコンカーン	いんげん豆 豚肉		にんじん トマト(加熱済)	玉ねぎ	砂糖 じゃが芋	油		
			ひじきのピリからいため	豚肉	ひじき	にんじん 青・黄ピーマン	はくさいキムチ(加熱済)	春雨	ごま油		
26	木		わかめごはん		わかめ			米 麦		631kcal 24.8g 25%	
			さわらのたつたあげ	さわら			しょうが	片栗粉	油		
			こんにゃくのきんぴら			にんじん いんげん	つきこんにゃく ごぼう	砂糖	油		
			さといものみそしる	みそ 油揚げ	わかめ		キャベツ	さといも			
			バナナ				バナナ				
27	金		おちゃこいりかくしょくパン		脱脂粉乳		お茶粉	パン		645kcal 27.7g 37%	長岡南小学校 なし
			あすかチャウダー	ベーコン 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 みそ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ	小麦粉 コーンスターチ	油 バター 生クリーム		
			エリンギソテー	ハム		にんじん	エリンギ キャベツ		油		
			ミニサーターアンダギー	卵				小麦粉 砂糖	油 ココア		
30	月		ソフトめん					ソフトめん		633kcal 22.5g 26%	
			ミートソース	豚肉 白花豆 豆乳 みそ		にんじん トマト(加熱済)	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	砂糖	油		
			みかんいりサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり みかん(加熱済)	砂糖	えごま油		
			しずおかおちゃプリン		牛乳 全粉乳		まっちゃん	砂糖 水あめ			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

5日(木) ビーフストロガノフの牛肉は静岡県畜産協会からいただきました。

20日(金) 地場産物たっぷりの市内統一献立です。
米 トマト 生しいたけ エリンギは伊豆の国市で育った食材です。 🍎 🥕