



11月分 献立予定表



日	曜日	献立名	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	栄養価	備考	
1	水	牛乳 セルフフィッシュサンド(卵外別) コーンサラダ 塩野菜スープ 手づくり紅茶ゼリー	牛乳 フィッシュフライ 豚肉	コーン キャベツ きゅうり 人参 もやし 小松菜	丸パン 油 タルタルソース ドレッシング 紅茶ゼリー	791 30.7 27.1 2.4		
2	木	牛乳 ごはん 和風きんぴらの包み焼き かおり和え なめこのみそ汁	牛乳 きんぴらごぼうの包み焼き 油揚げ 豆腐 味噌	キャベツ きゅうり かおり 大根 なめこ	ごはん 油	812 33.7 24.9 2.3		
3	金	文化の日						
6	月	牛乳 食パン マーマレードジャム 中華風ローストチキン ブロッコリーとベーコンの炒め 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	生姜 にんにく コーン ブロッコリー 人参 大根 しめじ キャベツ 小松菜	食パン マーマレード 上白糖 ごま油	795 34.7 32.8 22.8 2.4		
7	火	牛乳 茶飯 揚げシューマイ 磯和え おでん風煮物 湘南ゴールドゼリー	牛乳 しゅうまい 海苔 竹輪 さつま揚げ 揚げボール	小松菜 人参 キャベツ 大根	茶飯 油 こんにゃく 湘南ゴールドゼリー	799 32.8 21.6 2.5	かながわ産品 学校給食デー シューマイ1人3個	
8	水	牛乳 スイートポテトパン 春雨サラダ キャベツとわかめのスープ	牛乳 豆乳 ハム ナルト 豚肉 わかめ	きゅうり 人参 とうもろこし キャベツ	食パン 上白糖 さつまいも マーガリン 炒りごま 春雨	792 26.4 23.7 2.4	3年生 給食なし	
9	木	牛乳 ごはん チキンチキンごぼう おかか和え 大根とベーコンのスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	ごぼう 枝豆 キャベツ 小松菜 もやし 人参 大根	ごはん 油 上白糖 かたくり粉	798 30.7 21.2 2.5	3年生 給食なし	
10	金	牛乳 セルフ豚肉の卵とじ丼(ごはん 具) 鮭団子汁	牛乳 豚肉 ナルト 卵 鮭ボール 味噌	玉ねぎ 人参 えのきたけ ほうれん草 生姜	ごはん しらたき 上白糖 油 じゃがいも	838 34.7 21.2 2.5	3年生 給食なし	
13	月	ジョア(マスカット) フォカッチャ スペイン風オムレツ(さつま芋) ハムサラダ アシアン風スープ	ジョア(マスカット) スペイン風オムレツ ハム 豚肉 かまぼこ	キャベツ 小松菜 もやし ねぎ しいたけ	フォカッチャ 上白糖 ごま油 フォー	794 29.8 21.7 2.3		
14	火	牛乳 ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 豚肉 焼き豆腐 わかめ 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 長ネギ 大根	ごはん しらたき 上白糖 花麩	808 32.3 23.9 2.5		
15	水	牛乳 セルフホットドック ポイルキャベツ ワンタンスープ 米粉メープルマフィン	牛乳 ロングウインナー 豚肉 ナルト	キャベツ 小松菜 もやし 玉ねぎ しいたけ	コッパン ワンタン ケチャップ&マスタード 米粉メープルマフィン	781 25.0 20.6 2.5		
16	木	牛乳 のりふりかけ ごはん ブリの塩焼き 五目豆 すいとん汁	牛乳 ブリ 豚肉 大豆 鶏肉	ごぼう 人参 枝豆 大根 小松菜 しいたけ	ごはん 上白糖 油 すいとん	833 32.1 26.9 2.5		
17	金	牛乳 秋味カレーライス(麦ごはん) 大根サラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 きゅうり コーン	麦ごはん さつまいも 油 中華ドレッシング	792 29.5 20.9 2.3		
20	月	牛乳 コッパン みそだれ肉団子 温野菜 コーンクリームシチュー	牛乳 みそだれ肉団子 鶏肉 ベーコン 卵 バター	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ パセリ	コッパン ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ 油	794 32.1 25.5 2.5	肉団子 1人2個	
21	火	牛乳 肉うどん(ソフト麺) 焼き餃子 ナムル	牛乳 豚肉 油揚げ ナルト 味噌 餃子	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし	ソフト麺 ごま油 炒りごま	801 36.1 21.0 2.4	焼きギョーザ 1人2個	
22	水	牛乳 ミルメーク 揚げパン(米粉パン) マカロニサラダ(卵不使用) トロトロスープ	牛乳 ハム 豚ひき肉 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 生姜 長ネギ 大根 白菜 椎茸	ミルメーク 米粉コッパン 油 グラニュー糖 マカロニ マヨドレ かたくり粉	796 29.4 22.0 2.3		
23	木	勤労感謝の日						
24	金	牛乳 ごはん サバの味噌煮 三色お浸し すまし汁	牛乳 サバ 味噌 かつお節 かまぼこ	生姜 もやし 小松菜 人参 大根 玉ねぎ 椎茸	ごはん 上白糖 白玉麩	834 38.6 25.6 2.5		
27	月	牛乳 食パン イチゴジャム タンダーチキン ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	玉ねぎ にんにく 生姜 パセリ 人参 ほうれん草 椎茸 コーン	食パン いちごジャム カレー粉 ケチャップ じゃがいも 油	798 33.0 23.1 2.5		
28	火	牛乳 ごはん 豚キムチ炒め みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 味噌	もやし キャベツ 人参 白菜 白菜キムチ 大根 玉ねぎ	ごはん 上白糖 ごま油 花麩	791 32.7 22.6 2.3		
29	水	牛乳 フレンチトースト サラダチキン ミネストローネ	牛乳 卵 サラダチキン ウインナー 大豆	きゅうり キャベツ もやし セロリ 人参 玉ねぎ トマト にんにく	食パン マーガリン 上白糖 じゃがいも シェルマカロニ 油	795 30.4 26.4 2.4		
30	木	牛乳 ごはん 塩から揚げ 胡麻和え さつま汁	牛乳 鶏肉 味噌	もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 長ネギ えのき 生姜	ごはん かたくり粉 油 上白糖 炒りごま さつまいも	835 30.9 26.3 2.4		

●材料納入の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご承知おきください。
 ●しるし(*)のついている食材は南足柄市産です。
 ●中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

基準値	830	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
	34.2	
	27.6	
	2.5	