

11月 献立表

*献立は都合により変更になることがあります。

◎エネルギーの基準値は830kcalです。

日	曜	献立	主に体を作るものになるもの		主にエネルギーのものになるもの		主に体の調子を整えるものになるもの		kcal	備考
			魚・肉・卵等	乳製品・海藻等	米・パン・いも等	油・種類等	緑黄色野菜	その他の野菜		
1	月	振替休業日								
2	火	さつまいもカレーライス 牛乳 りんご チーズオムレツ 白菜のコーンあえ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	米 麦 さつまいも	油	にんじん トマト	たまねぎ セロリ グリーンピース にんにく しょうが 白菜 コーン りんご	872	
3	水	文化の日								
4	木	ごはん 牛乳 すり身揚げ りんごのごま酢あえ まろやか豚汁 お米のムース	魚 大豆 豚肉 木綿豆腐 豆乳 卵	牛乳	米 かたくり粉 さつまいも	ごま	小松菜 にんじん	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ りんご 白菜 大根 ねぎ	880	
5	金	キャロットパン 牛乳 魚のアーモンド焼き 糸寒天のサラダ ジンジャースープ	魚 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	パン	油 アーモンド	にんじん バジル ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン ねぎ 白かぶ しょうが	751	
8	月	昆布とじゃごごはん 牛乳 揚げぎょうざ きこのこのっぺ キャベツとりんごの粒マスタードあえ	豚肉 鶏肉 油揚げ	昆布 ちりめんじゃこ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 さといも こんにゃく かたくり粉	油	にら にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが りんご 大根 白菜 干しいたけ なめこ まいたけ ひらたけ	797	2年生校外学習
9	火	ごはん 牛乳 五箇山豆腐のみそマヨ焼き 青菜のアーモンドあえ 筑前煮	五箇山豆腐 鶏肉	牛乳 チーズ	米 こんにゃく さといも	アーモンド 油	小松菜 にんじん さやいんげん	白菜 ねぎ キャベツ ごぼう 干しいたけ たけのこ	872	
10	水	ごはん 牛乳 いみずサクラマスの塩こうじ焼き ひじきと大豆の炒り煮 さつま汁 柿	サクラマス 鶏肉 大豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき	米 こんにゃく さつまいも	油	にんじん	白菜 干しいたけ 大根 柿	787	3年生校外学習 特別支援学級 校外学習
11	木	ごはん 牛乳 豚肉とレバーの大和揚げ かぶの刻み漬け 卵うどん	豚肉 レバー 大豆 高野豆腐 油揚げ 卵	牛乳 昆布	米 かたくり粉 うどん	油	小松菜 にんじん	しょうが かぶ 白菜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ	872	
12	金	はちみつパン 牛乳 さつまいもオムレツ 春雨サラダ かぶ入りミネストローネ	卵 ベーコン	牛乳 チーズ	はちみつパン さつまいも 春雨 マカロニ	バター ごま	にんじん トマト パセリ	たまねぎ 枝豆 きゅうり もやし かぶ	857	
15	月	ごはん 牛乳 五箇山豆腐のえごまがらめ ずいきと野菜のみそマヨあえ 大根のどほう煮	五箇山豆腐 鶏肉 うすら卵	牛乳	米 米粉 こんにゃく	油 えごま	ほうれんそう にんじん	ごぼう キャベツ 干しずいき 大根 しょうが たまねぎ グリーンピース	820	なると！おいしい学校給食週間 南砺市産の食材をふんだんに使った献立です
16	火	さつまいもと黒大豆のほくほくごはん 牛乳 魚の塩焼き かぶとりんごのあえ物 ほかほか豚汁	黒大豆 鮭 豚肉 油揚げ	牛乳	米 さつまいも こんにゃく	油	小松菜 にんじん	かぶ りんご コーン 白菜 大根 干しいたけ しょうが ねぎ	793	
17	水	自然栽培米ごはん 牛乳 岩魚のから揚げねぎソースがけ 小松菜と白菜のごまあえ さといもの中華煮	豚肉	牛乳 岩魚	米 かたくり粉 さといも	油 ごま	小松菜 にんじん さやいんげん	ねぎ 白菜 コーン たけのこ しょうが にんにく 干しいたけ	846	
18	木	牛すき焼き卵とし 牛乳 りんご 赤かぶ漬け入りサラダ もずくのすまし汁	牛肉 卵 豆腐	牛乳 もずく	米 こんにゃく	油	小松菜 にんじん	ごぼう ねぎ 赤かぶ きゅうり 大根 ねぎ キャベツ たけのこ えのきだけ りんご	800	
19	金	米粉パン 牛乳 かぼちゃのクリーミーグラタン ブロッコリーサラダ なると野菜のポトフ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	米粉パン じゃがいも	バター 油	白爵かぼちゃ ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ 大根 セロリ かぶ キャベツ	850	
22	月	さといもごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 三色ひたし 卵となめこのみそ汁	油揚げ 卵 豆腐	牛乳 青のり ちりめんじゃこ ししゃも	米 さといも 小麦粉	ごま 油	にんじん 小松菜	キャベツ コーン たまねぎ なめこ ねぎ	804	
23	火	勤労感謝の日								
24	水	ごはん 牛乳 チーズ 魚のもみじ焼き わかめときゅうりの酢の物 白菜のうま煮	魚 大豆 厚揚げ うすら卵	牛乳 わかめ チーズ	米	ごま	にんじん	きゅうり もやし 白菜 干しいたけ たまねぎ しょうが	828	
25	木	ハトムギ入りしそごはん 牛乳 ゴーセイなメンチカツ 枝豆サラダ 氷見うどん汁 6市ミックスゼリー	豚肉 牛肉 かまぼこ	牛乳	米 ハトムギ パン粉	油	しそ にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 コーン 大根 干しいたけ ねぎ りんご 梨	870	(ゴーセイ) 呉西な日
富山県の西側にある6市(呉西地区ともいいます)で育てられた牛肉や豚肉、野菜やくだものを、特別に組み合わせた“ゴーセイ(豪勢)”な給食です。										
26	金	黒糖パン 牛乳 レモンバジルチキン 白爵かぼちゃのアーモンドあえ 白菜の豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳	黒糖パン じゃがいも	油 アーモンド	バジル 白爵かぼちゃ にんじん 小松菜	レモン にんにく コーン きゅうり 白菜 たまねぎ	811	
29	月	ごはん 牛乳 さばのごまみそ煮 ゆかりあえ いとこ煮	さば 油揚げ 小豆	牛乳	米 さといも こんにゃく	ごま	さやいんげん しそ にんじん	キャベツ 白菜 大根 干しずいき ごぼう	791	
30	火	赤飯 牛乳 大車輪焼き 曳山にぎわいあえ 紅白ちょうちん汁	豚肉 木綿豆腐 鶏肉 油揚げ 小豆	牛乳	米 パン粉 かたくり粉 もち	油	万能ねぎ 小松菜 にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ コーン 赤かぶ 干しいたけ 大根 ねぎ	888	城端曳山祭献立
2016年11月30日にユネスコの無形文化遺産に登録された「城端曳山祭」にちなんで献立です。山車の車輪やちょうちん、祭のにぎやかさを表現しています。										