



令和5年度 11月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常献立】

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ <small>からだの血や肉になるもの</small>	黄のグループ <small>からだの熱や力になるもの</small>	緑のグループ <small>体の調子をとのえるもの</small>	
1(水)	ごはん にぼうとう てづくりししゃもフライ(メス)1ぼん1ぼん2ぼん わかめときゅうりのすのもの ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ、ししゃも、わかめ、かまぼこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ほうとうめん、こむぎこ、パンこ	にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、かぼちゃ、ながねぎ、きゅうり	663kcal 23.6g
2(木)	ごはん にらたまスープ いかのスタミナやき ガンスー・サラダ・ちゅうかドレッシング ぎゅうにゅう	けいらん、とりにく、いか、とうふ、ガンスー、かまぼこ、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、でんぷん、ごまあぶら、ドレッシング	にら、にんじん、ながねぎ、しょうが、にんにく、もやし、こだいずもやし	578kcal 29.1g
6(月)	ごはん すきやきに ハタハタのからあげ1ぼん1ぼん2ぼん カラフルこんにやくサラダ・ノンオイルクリーム・ごまドレッシング ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、ハタハタ、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、さとう、でんぷん	はくさい、しらたき、 ながねぎ 、しゆんぎく、えのきたけ、こんにやく、キャベツ、きゅうり、にんにく、しょうが	655kcal 25.6g
7(火)	ココアしょくパン ラビオリイリトマトシチュー ツナコーンポテト りんご&なしゼリー ぎゅうにゅう 	ウインナー、ツナ、ぎゅうにゅう	パン、ラビオリ、バター、なたねあぶら、こむぎこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリ、ホールコーン、トマト、トマトケチャップ、りんご、なしゼリー	601kcal 21.3g
8(水)	きんぴらげんまいごはん いわしつみれじる わふうチーズハンバーグ かむかむかいそうサラダ・わふうドレッシング ぎゅうにゅう くるまめ	ぶたにく、いわしつみれ、とうふ、あぶらあげ、チーズハンバーグ、いか、かいそうミックス、ちりめんじゃこ、くるまめ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、もちげんまい、なたねあぶら、ごま、さとう、じゃがいも、ドレッシング	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こんにやく、キャベツ、きりぼし、だいこん 	671kcal 31.4g
いい菌の日献立					
9(木)	しょくパン くるまめきなこクリーム ABCマカロニスープ さけのノンエッグマヨネーズやき ブロッコリーサラダ・サウザンドドレッシング ぎゅうにゅう	ショルダーベーコン、さけ、ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、オリーブオイル、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ドレッシング、くるまめきなこクリーム	たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、えだまめ	631kcal 28.9g
10(金)	うずらのたまごいりちゅうかどん はるさめサラダ・こうみじおドレッシング ひとくちりんごゼリー ぎゅうにゅう	ぶたにく、いか、えび、うずらたまご、ポークハム、かまぼこ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、でんぷん、ごまあぶら、はるさめ、ドレッシング、りんごゼリー	にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、しょうが、もやし、えだまめ	597kcal 22.9g
13(月)	ごはん こうようすましじる いかのたつたあげ ひじきかいそうサラダ・たまねぎドレッシング ぎゅうにゅう	とうふ、かまぼこ、わかめ、いか、ひじき、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、しらたまご、でんぷん、ドレッシング	エリンギ、 ながねぎ 、ほうれんそう、しょうが、にんじん、もやし、だいこん	624kcal 24.5g
14(火)	ごはん さといものみそしる さばのごまやき ミックスフルーツ ぎゅうにゅう 	あぶらあげ、わかめ、みそ、さば、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さといも、ごまあぶら、ごま	こまつな、ながねぎ、にんじん、だいこん、ミックスフルーツ(りんご・もも・みかん)	643kcal 27.6g
15(水)	まっちゃあげパン クラムチャウダー とりにくのてりやき えだまめのサラダ・ノンオイルクリーム・フレッシュドレッシング ぎゅうにゅう	あさり、ショルダーベーコン、なまくり、チーズ、とりにく、ぎゅうにゅう	パン、なたねあぶら、マカロニ、バター、さとう、ごまあぶら	にんじん、クリームコーン、たまねぎ、ほうれんそう、セロリ、キャベツ、こまつな、にんじん、えだまめ、まっちゃ	633kcal 30.8g
16(木)	ごはん はくさいととうふのごまみそしる きびなごサクサクあげ2ぼん2ぼん3ぼん ながいもだいこんサラダ・ノンオイルかんきつドレッシング ぎゅうにゅう 	ぶたにく、とうふ、わかめ、みそ、きびなご、サクサクあげ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ごま、ながいも	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ながねぎ 、 だいこん 、きゅうり	652kcal 22.7g
17(金)	ごはん けんちんじる ほっけのおやき りんごのコンポート ぎゅうにゅう 	とうふ、とりにく、ほっけ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、さといも、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、こんにやく、ぶなしめじ、りんご	584kcal 26.5g



令和5年度 11月分小学校給食予定表



国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

【通常献立】

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
		赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	
20(月)	ごはん たまこもちる てづくりまつかぜやき ぶたキムチいため ぎゅうにゅう 	とりにく、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、だまこもち、ごま、パンこ、さとう、ごまあぶら、ノンエッグマヨネーズ	だいこん 、にんじん、こまつな、 ながねぎ 、こんにやく、たまねぎ、しょうが、はくさいキムチ	684kcal 31.9g
21(火)	まるパン ワンタンいりやさいスープ メンチカツ ごぼうサラダノンエッグマヨネーズあえ ぎゅうにゅう	やきぶた、なるとまき、ぶたにく、メンチカツ、ぎゅうにゅう	パン、ワンタン、さとう、なたねあぶら、ノンエッグマヨネーズ	はくさい、チンゲンサイ、もやし、ながねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ 、ごぼう、にんじん、きゅうり	611kcal 27.8g
22(水)	きのこカレーライス ハッシュポテト わせみかん ぎゅうにゅう 	ぶたにく、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、こむぎこ、はちみつ、ハッシュポテト	しめじ、マッシュルーム、エリンギ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、にんにく、セロリ、トマトケチャップ、りんご、わせみかん	653kcal 17.2g
24(金)	ごはん すいとんじる さわらのみそやき だいちひじきに さつまきんとき ぎゅうにゅう	とりにく、あぶらあげ、さわら、みそ、ひじき、ぶたにく、だいち、ぎゅうにゅう 	せいはいくまい、なたねあぶら、すいとんだんご、さとう、さつまきんとき	だいこん 、 ながねぎ 、にんじん、こまつな、えのきたけ、しょうが	690kcal 29.7g
27(月)	かしわがたサンドパン カリフラワーチーズクリームシチュー てづくりメルルーサのフライソースがけ キャベツサラダ・ノンオイルクリームドレッシング コーヒーミルク(ビン)	なるとまき、とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう、なまクリーム、メルルーサ、コーヒーマイルク	パン、バター、なたねあぶら、こむぎこ、パンこ	カリフラワー、たまねぎ、にんじん、こまつな、セロリ、キャベツ、きゅうり	680kcal 28.9g
28(火)	ごましらすごはん ふゆやさいのみそしる ほしがたオムレツ2こ2こ3こ かぼちゃとさつまいものそぼろに ぎゅうにゅう	しらす、なまあげ、みそ、ぶたにく、オムレツ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、ごま、なたねあぶら、さとう、さつまいも 	はくさい、みずな、 だいこん 、かぶ、にんじん、 ながねぎ 、かぼちゃ、しょうが	626kcal 25.4g
29(水)	キャロットライス ポークストロガノフ ホキのこうみやき えのきサラダ・イタリアンドレッシング ぎゅうにゅう 	ぶたにく、なまクリーム、ホキ、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、こむぎこ、バター、ごまあぶら、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、ながねぎ、えのきたけ、 キャベツ 、きゅうり、ホールコーン、にんじんミックスジュース	675kcal 28.2g
30(木)	ごはん ビーフンとうずらのたまごのスープ チンジャオロースー パイナップルシロップづけ ぎゅうにゅう	ぶたにく、うずらたまご、ぎゅうにゅう	せいはいくまい、なたねあぶら、ビーフン、さとう	にんじん、しょうが、チンゲンサイ、ごぼう、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、パイン	623kcal 22.4g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

月平均栄養価 エネルギー 639kcal たんぱく質 26.3g

11月8日(水)と24日(金)は国立市の公立保育園・小学校・中学校で同じ献立の給食を提供します。



くにとち野菜使ってます
(太字)
長ねぎ・大根・キャベツ



虫歯予防とよい歯を保つことを目的として、噛み応えのあるものやカルシウムを多く含んだ食材をたくさん使っています。

★秋田県郷土料理～だまこ餅汁～★
平成30年10月18日に国立市と秋田県北秋田市は交流や親善を目指し、友好交流都市協定を結んでいます。



和食文化についての大切さを見直すきっかけとなることを目的として、和食の献立を組み合わせました。2013年12月に『ユネスコ無形文化遺産』に登録されてから今年で10周年です。



魚には、骨があります。

