



【荏原・青野・野上】

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校	
		体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品			
1 (水)	ごはん キムチ鍋 ほうれんそうのナムル	牛乳	生乳 合がもボール みそ	ぶたにく 焼き豆腐	にんじん はくさい えのきたけ キャベツ	だいこん チンゲンサイ はくさいキムチ ほうれんそう	こめ ごま油 三温糖	ごま	
2 (木)	ごはん 塩肉じゃが キャベツのごま酢和え	牛乳	生乳 厚揚げ	ぶたにく ちりめん	たまねぎ いんげん こまつな	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	こんにやく ごま	美星幼
6 (月)	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め わかめ汁	牛乳	生乳 みそ わかめ	ぶたにく とうふ	にんにく たまねぎ えのきたけ	キャベツ にんじん ねぎ	こめ 三温糖	ごま油	
7 (火)	親子丼 糸かまぼこと野菜の和え物	牛乳	生乳 かまぼこ 糸かまぼこ	とりにく 卵	しょうが にんじん ねぎ はくさい	たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	
8 (水)	ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう さつま汁	牛乳	生乳 とりにく みそ	ししゃも 油揚げ	ごぼう いんげん ねぎ	にんじん だいこん	こめ 三温糖 ごま	ごま油 さつまいも	
9 (木)	五目うどん ツナと野菜の和え物 りんご	牛乳	生乳 かまぼこ わかめ	とりにく 油揚げ ツナ	にんじん ほししいたけ キャベツ	たまねぎ ねぎ きゅうり りんご	うどん ごま ごま油	三温糖	野上小5・6年 野上幼
10 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え	牛乳	生乳 とうふ ハム	ぶたにく みそ	にんにく たまねぎ ねぎ キャベツ	しょうが にんじん たけのこ りょうとうもやし	こめ ごま油 ごま	むぎ かたくり粉 三温糖	
13 (月)	きのごぼはん いわしの梅煮 いんげんとキャベツのごま和え 豚汁	牛乳	生乳 ぶたにく	いわし梅煮 みそ	しめじ たまねぎ ごぼう	まいたけ にんじん いんげん だいこん ねぎ	こめ ごま こんにやく	油 さといも	荏原小 野上小 荏原幼 野上幼
14 (火)	ごはん 高野豆腐の卵とじ 小松菜とキャベツの和え物	牛乳	生乳 とりにく 卵	高野豆腐 ちくわ 糸かまぼこ	にんじん きぬさや キャベツ	たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ じゃがいも	三温糖	
15 (水)	カレーライス 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳	生乳 ツナ ヨーグルト	ぶたにく 海そうミックス	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも ドレッシング	むぎ 三温糖	
16 (木)	ごはん 吹き寄せ煮 白菜の和え物	牛乳	生乳 糸かまぼこ	とりにく	れんこん にんじん こまつな	ごぼう いんげん はくさい	こめ さといも 三温糖	こんにやく ごま	
17 (金)	ごはん さばの竜田揚げ たくあん和え なめこの赤だし	牛乳	生乳 油揚げ みそ	さば とうふ	しょうが にんじん なめこ ねぎ	キャベツ たくあん たまねぎ	こめ かたくり粉 ごま	揚げ油	
20 (月)	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ツナとキャベツの和え物 さといものみそ汁	牛乳	生乳 ツナ みそ	とりにく とうふ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめ 三温糖 さといも	かたくり粉	美星小 野上小 青野小 野上幼 青野幼
21 (火)	ハンバーガー (パン・ハンバーグ・野菜) コンソメスープ アーモンド小袋(中学校のみ)	牛乳	生乳 ベーコン	ハンバーグ	キャベツ にんじん りょうとうもやし パセリ	ピーマン たまねぎ しめじ とうもろこし	パン かたくり粉 アーモンド(中学校)		
22 (水)	ごはん 寄せ鍋 ごぼうのごまみそ和え	牛乳	生乳 焼き豆腐 みそ	合がもボール ハム	だいこん にんじん 白ねぎ きゅうり	はくさい えのきたけ ごぼう	こめ 三温糖	ごま	美星幼
24 (金)	ごはん 豚肉とさといものみそ煮 キャベツのしそ酢和え	牛乳	生乳 厚揚げ かつお節	ぶたにく みそ	たけのこ ほししいたけ きぬさや こまつな	だいこん にんじん キャベツ 赤じそ	こめ さといも かたくり粉	三温糖	
27 (月)	ごはん さわらもろみみそがけ ささみとキャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁	牛乳	生乳 もろみみそ とうふ かまぼこ	さわら とりにく わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ	こまつな たまねぎ ねぎ	こめ 三温糖 ごま	かたくり粉	荏原幼
28 (火)	スイートポテトパン ミートボールと白菜のクリーム煮 ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 合がもボール	とりにく ツナ	たまねぎ はくさい いんげん キャベツ	にんじん しめじ だいこん	スイートポテトパン 三温糖		
29 (水)	ごはん えびと厚揚げのうま煮 キャベツのちりめん和え みかん	牛乳	生乳 えび ちりめん	とりにく 厚揚げ	はくさい にんじん しめじ キャベツ	だいこん いんげん こまつな みかん	こめ こんにやく ごま	三温糖	青野幼
30 (木)	ごはん 肉みそおでん煮 ハムと野菜の和え物	牛乳	生乳 みそ うずら卵 ハム	ぶたにく 厚揚げ 昆布	だいこん にんじん	キャベツ えだまめ	こめ 三温糖 さといも	こんにやく ごま油	野上小6年 青野小6年

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

は地場産物(県内産含む)

11月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	1日(水)	2日(木)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)
エネルギー kcal	630	617	640	606	638	666	613	636	602	618
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	24.1	22.2	23.6	28.9	27.2	25.2	27.8	24.6	27.5
カルシウム mg	350	367	363	323	336	496	320	396	397	373
15日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
679	600	689	616	616	618	622	606	693	622	645
23.3	22.3	23.8	25.7	27.7	23.7	23.6	23.6	26.9	25.5	24.9
385	332	335	302	358	372	333	330	373	404	364

