



11月給食献立予定表

※中学校は1.3倍の量です。

日・曜	主食・飲み物	3つのはたらきのざいりょう				お家で食べてほしい食品	小学校 熱量 中学校 熱量 アレルギー
		きいろのたべもの 主に熱や力になる食べ物	あかのたべもの 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	みどりのたべもの 主に体の調子を整える食べ物	調味料		
2月	ごはん さんしょくごはん (うおそうめんじる) 牛乳 ※小5・6年給食なし	あぶら0.5 ごま1 あぶら0.5 さとう1.2 (さといも15)	さげ20 たまご30 (うおそうめん15 とうふ15 わかめ0.5)	あおまめ8 たまねぎ12 にんじん5 (えのき5 にんじん5 ほうれんそう5 たけのこ8)	みりん0.5 こいくち0.4 うすくち0.23 さけ0.5 (いりこ1.5 みず120 うすくち4.4 さけ1 しお0.2)	果物	604 765 牛乳(乳) たまご ごま
3日	文化の日						
4日	ごはん こうみあげ「そえやさい」 (すましじる) 牛乳 ※小給食なし	でんぶん9.5 ごま1 くろざとう1 あぶら7 (さといも20)	まいわし25 ちくわ10 たまご3 みそ4 (とうふ20)	たまねぎ8 にんじん7 ごぼう10 しょうが0.4 「ブロッコリー30」 (にんじん5 だいこん20 しめじ8 こまつな10)	さけ0.5 「うすくち1」 (いりこ1.5 みず110 うすくち3.2 さけ1 しお0.26)	海藻類	660 838 牛乳(乳) たまご ごま
5日	ごはん おでん (みかんいりすのもの) 牛乳 方財小6年給食なし	さといも25 (さとう1)	とりにく15 あつあげ15 こんぶ1 うずらのたまご15 ちくわ7 (わかめ0.5)	こんにゃく15 にんじん7 だいこん15 いんげん5 (みかんかん10 きゃべつ30 きゅうり20)	かつおぶし0.8 みず45 うすくち3.3 さけ1.4 みりん1 しお0.13 (す2.6 うすくち2.6)	きのこ類	584 743 牛乳(乳) たまご
6日	コッパパン ミルクスープパグティ (グリーンサラダ) 牛乳 方財小6年給食なし	スパゲティ30 あぶら0.5 (あぶら0.8 さとう0.5)	ベーコン15 きゅうりゆう30	にんにく0.3 たまねぎ30 にんじん10 エリンギ5 マッシュルーム5 アスパラ10 (きゅうり20 あおまめ10 ブロッコリー30 にんじん3)	うすくち3.2 ガラ10 みず60 しお0.5 こしょう0.06 しるワイン1.6 (す2.6 しお0.1 こしょう0.03 うすくち2)	大豆製品	671 841 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 小麦
9日	ごはん 牛乳	延岡中学校リクエスト献立					720 915 牛乳(乳) たまご
10日	レズンパン トマトなべ (つぼみふっくらサラダ) 牛乳	じゃがいも30 シェルマカロニ5 オリーブオイル0.56 (あぶら0.8 さとう0.8)	スクールミートボール25 ウイナー5 チーズ3 (とりささみ5)	にんにく0.3 にんじん10 きゃべつ20 〇生ほうれんそう5 トマトかん30 (ブロッコリー25 カリフラワー20 コーン10 にんじん5)	みず60 ガラ10 しお0.3 こいくち3 うすくち1 あかワイン0.75 (す2.2 しお0.22 こしょう0.03)	小魚類	547 670 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 小麦
11日	ごはん こうやどうふの たまごとし (ごまあえ) 牛乳	あぶら0.5 さとう1.8 (さとう1 ごま1)	とりにく10 こうやどうふ12 たまご25 (ツナ5)	たまねぎ10 にんじん5 たけのこ8 ねぎ3 しいたけ0.7 (だいこん30 にんじん5 ほうれんそう30)	(うすくち4.23 こいくち0.85 しお2.5 さけ1 みりん1.5 かつおぶし1 みず70) (うすくち2.2 こいくち1.25)	芋類	612 776 牛乳(乳) たまご ごま
12日	ごはん さんまのうめに 「そえやさい」 (はくさいのすましじる) 牛乳	「さとう0.5 ごまあぶら0.3」 (さといも20)	さんまのうめに50 (とうふ20)	「きゅうり27 にんじん3」 (にんじん5 だいこん20 はくさい20 こまつな10)	「うすくち1 す1」 (いりこ1.5 みず110 うすくち3.2 さけ1 しお0.26)	きのこ類	616 738 牛乳(乳) ごま
13日	コッパパン さつまいものシチュー (かいそうサラダ) 牛乳	さつまいも25 あぶら0.5 こむぎこ7 バター6	とりにく20 きゅうりゆう25 チーズ2 (ちくわ10 かいそうミックス0.5)	たまねぎ25 にんじん15 しめじ8 グリーンピース8 (きゅうり20 にんじん5 だいこん25)	しお1 こしょう0.05 しるワイン1 ガラ10 みず50 うすくち1 (ひつうがなつドレッシング7.5 うすくち1)	たまご	659 825 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 小麦
16日	ごはん たこやきふうあげもの (ごもくスープ) 牛乳 延岡中給食なし	こむぎこ18 あぶら8 さとう1.2 マヨネーズ4 (はるさめ5 ごまあぶら0.8)	たこ8 いか5 ちくわ10 たまご5 のり0.3 かつおぶし0.5 (ぶたにく10)	きゃべつ25 にんじん10 (にんじん5 たまねぎ20 しめじ10 チンゲンサイ10)	しお0.3 ケチャップ6.4 ソース2.4 (いりこ1.5 みず110 さけ0.8 しお0.3 こしょう0.04 うすくち3.8)	種実類	708 900 牛乳(乳) たまご・たこ・いか 小麦・ごま
17日	コッパパン ちゃんぽん (チンゲンサイと わかめのナムル) 牛乳 方財小5年給食なし	ちゅうかめん35 あぶら0.5 ごまあぶら0.5 (ごま1 さとう0.8 ごまあぶら0.5)	ぶた8 いか5 かまぼこ5 (やきぶた5 わかめ0.5)	きゃべつ25 もやし5 にんじん5 きくらげ0.3 ねぎ3 にんにく0.3 しょうが0.3 (ちんげんさい30 だいこん10 えのき10 にんじん7)	ガラ5 とんこつ5 こしょう0.04 みず105 うすくち4.2 こいくち0.8 さけ0.8 しお0.5 (す2.55 うすくち2.55)	豆類	594 741 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) いか・もやし ごま
18日	ごはん ビーンズカレー (あきのフルーツポンチ) 牛乳 方財小5年給食なし	じゃがいも30 あぶら1 こむぎこ7 バター6 (ピオーネゼリー5 シャインマスカットゼリー5 なしゼリー5 さとう2)	とりにく20 にだいず15 チーズ2	にんじん10 たまねぎ25 グリーンピース5 にんにく0.3 しょうが0.3 リンゴピューレ4 (みかんかん20 パインかん20 ももかん15)	ガラ10 みず85 カレーこ0.4 チャップ1.5 ソース0.8 あかワイン1 しお0.5 ケチャップ5.5 こいくち2.5 (しるワイン3 みず8)	海藻類	704 895 牛乳(乳) 乳 小麦
19日	ごはん とんこつに 鹿兒島県郷土料理 (すのもの) 牛乳 食育の日/延岡中2年給食なし	さといも20 こくとう2.5 さとう0.5 (さとう1)	ぶたにく25 あつあげ20 こんぶ1.5 みそ5 (ツナ5)	いんげん5 こんにゃく12 にんじん10 ごぼう10 だいこん40 しょうが0.3 (きゃべつ30 もやし25 にんじん5)	しょうちゅう2.5 みず4 こいくち0.5 みりん0.6 (うすくち2 す2.5)	小魚類	609 771 牛乳(乳) もやし
20日	コッパパン キャロットポタージュ (とうふサラダ) 牛乳 延岡中2年給食なし	じゃがいも25 あぶら0.5 コーンスターチ2 (ごまあぶら0.5 さとう0.3)	とりにく15 きゅうりゆう20 (とうふ15 ぶたにく10)	にんじん25 たまねぎ15 コーン15 アスパラ8 しめじ5 (きゃべつ30 ブロッコリー15 にんじん5 しょうが0.03)	みず65 ガラ10 しるワイン1 うすくち2.5 しお0.5 こしょう0.03 (イタリアンドレッシング8 さけ0.3)	きのこ類	575 716 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 乳 ごま
23日	勤労感謝の日						
24日	コッパパン とりにくの デミグラスソースに (ハムサラダ) 牛乳	じゃがいも35 あぶら0.5 バター1.5 さとう1.5 でんぶん1.5 (あぶら1.3 さとう0.6)	とりにく35 (ハム5)	たまねぎ35 にんじん10 しめじ8 エリンギ8 にんにく0.6 えのき8 グリーンピース5 (きゃべつ25 もやし15 にんじん5 きゅうり15)	デミグラスソース10 しお0.4 あかワイン1.5 ソース1.5 こいくち1 ケチャップ8 みず12 こしょう0.04 (しお0.12 こしょう0.02 す2.5 うすくち2.2)	緑黄色野菜	623 779 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) もやし・乳
25日	ごはん すきやきに (あげじゃことやさいの あますあえ) 牛乳	あぶら0.5 さとう3 (あぶら0.8 さとう1 ごま0.7)	☆みやざききゅう40 やきとうふ20 (☆ちりめん2.5 わかめ0.5)	こんにゃく15 はくさい35 だいこん25 にんじん10 しろねぎ5 しいたけ1 (ブロッコリー30 コーン5 カリフラワー15 にんじん8)	さけ2 こいくち4.5 うすくち2 みりん2 みず15 (す2.4 うすくち2.4)	たまご	529 798 牛乳(乳) 牛肉・ごま
26日	ごはん さばごまごろもやき 「そえやさい」 (さといものみそしる) 牛乳	(さといも20)	さばごまごろもやき50 「かつおぶし0.2」 (とうふ20 あぶらあげ2 みそ11)	「はくさい15 もやし15 にんじん3」 (だいこん20 ほうれんそう10 にんじん8)	「うすくち1」 (いりこ1.5 みず100)	乳製品	614 743 牛乳(乳) ごま
27日	コッパパン 牛乳	方財小学校リクエスト献立					652 817 パン(小麦・乳)・牛乳(乳) 小麦・牛肉
30日	ごはん このはどん (カリカリあえ) 牛乳	あぶら0.5 さとう1 でんぶん1.3 (さとう0.6 ごま1.6 ごまあぶら0.5)	ちくわ8 かまぼこ8 あぶらあげ3 とりにく10 たまご25	たまねぎ30 にんじん10 しいたけ1 しめじ5 ごぼう8 ねぎ2 (きゅうり20 たくあん10 きゃべつ30 にんじん5)	いりこ1.5 こいくち2.4 みず70 うすくち2.7 さけ1.2 みりん1.2 (うすくち1.5)	果物	587 744 牛乳(乳) たまご ごま

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。 ※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。