



2020年度

11月 献立表

作新学院小学部

日	曜	献立名		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギー(kcal)	
				肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)	
2	月	ごはん	牛乳	豚肉と野菜のみそ炒め つみれ汁 オレンジ&マスカットゼリー	豚肉 つみれ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ たけのこ ねぎ 大根 ごぼう	ごはん ゼリー	油	644 23.2 19.2 3.2
3	火	文化の日									
4	水	長距離走大会									
5	木	長距離走大会予備日									
6	金	ごはん	牛乳	かき揚げ ゆはとかんぴょうのみそ汁 大根サラダ	ゆば かにかま	牛乳	小松菜	かき揚げ かんぴょう ねぎ 大根 きゅうり	ごはん	油 ドレッシング	724 19.7 23 3
9	月	きのこごはん (セルフ)	牛乳	豆腐ハンバーグ みそけんちん汁	豆腐ハンバーグ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう えのき まいたけ しめじ	ごはん さといも	油	715 25.9 20 3.1
10	火	クロワッサン	牛乳	ハッシュドビーフ キャベツとパプリカのサラダ ヨーグルト	牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	クロワッサン	油 ハヤシルウ	712 31 35.8 2.6
11	水	ごはん	牛乳	あじの朝鮮漬け焼き チゲスープ ナムル	あじ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	大根 ねぎ きゅうり もやし	ごはん	油 ドレッシング	614 31.4 15.8 2.1
12	木	黒食パン はちみつ&マーガリン	牛乳	ミートソースオムレツ 野菜スープ 白菜と水菜のサラダ	オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん みずな いんげん	キャベツ しめじ 白菜 セロリ	黒食パン はちみつ	油 マーガリン ドレッシング	633 23 36.6 3.2
13	金	ペペロンチーノ	牛乳	チキンナゲット シーザーサラダ アセロラゼリー	チキンナゲット ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ アセロラゼリー	油 ドレッシング バター オリーブ油	736 23.9 35.1 2.8
16	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 のつべい汁 ゆず香和え	さば 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう ねぎ ゆず キャベツ	ごはん さといも	油	668 27.3 19.7 2.8
17	火	米粉パン チョコクリーム	牛乳	ささみチーズカツ カレースープ フロッキーとカリフラワーのコンソメ	ササミフライ ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	米粉パン チョコクリーム じゃがいも	油 カレールウ	672 27.8 35.1 3.1
18	水	ごはん	牛乳	肉しゅうまい 八宝菜 フレッシュマンゴー	肉しゅうまい 豚肉 いか えび うずら卵	牛乳	にんじん	白菜 玉ねぎ きくらげ たけのこ	ごはん マンゴー	油	738 31.8 20.6 2.4
19	木	バーガーパン ミルク いちご	牛乳	フリレオフィッシュ ミネストローネ アスパラとコーンのサラダ	自身カツ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん アスパラ	玉ねぎ とうもろこし	バーガーパン じゃがいも マカロニ	オリーブ油 タルタルソース ドレッシング	660 27.3 30.8 2.8
20	金	ごはん さげばっぱ	牛乳	豚肉の生妻焼き 道産子汁 小松菜と油揚げの煮びたし	さげばっぱ 豚肉 さげ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 白菜 ねぎ	ごはん じゃがいも	油 バター	810 33.3 28.8 3.1
23	月	勤労感謝の日									
24	火	食パン	牛乳	フルーツクリーム 肉団子と野菜のケチャップ煮 カリフラワーとキャベツのサラダ	ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー	パイ みかん たまねぎ しめじ カリフラワー キャベツ	食パン じゃがいも	油 ドレッシング	829 22.8 48.1 3.1
25	水	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 豆腐となめこのみそ汁 豚肉と大根の炒め煮	さんま 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	なめこ ねぎ 大根	ごはん こんにやく	油	818 29.6 33.4 3.3
26	木	米粉パン とちおとめジャム	牛乳	ウインナー ミニケチャップ ロールキャベツ ウインナー コーンシチュー	ロールキャベツ ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし	米粉パン ジャム	油 バター	790 32 42.3 3.1
27	金	ごはん 瀬戸風味ふりかけ	牛乳	もろの竜田揚げ にら玉汁 ゆかり和え	もろ 卵	牛乳 ふりかけ	にんじん にら	もやし キャベツ 玉ねぎ	ごはん	油	620 25.2 16.8 2.7
30	月	ごはん	牛乳	エッグカレー こんにやくサラダ とちおとめアイス	豚ひき肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ キャベツ	ごはん こんにやく じゃがいも とちおとめアイス	油 カレールウ	894 28.2 34.8 2.1

※食材、そのほかの都合により献立を一部変更する場合があります。



今回ご紹介させていただくのは、11月20日に予定している「道産子汁(どさんこじる)」です。道産子とは北海道産の馬を表す言葉でしたが、北海道出身の人や北海道に由来する名産物ものに使われるようになりました。道産子汁は北海道産のジャガイモ、とうもろこし、鮭などを使用したみそ味仕立てのスープです。仕上げにはバターを使用してコクを出します。寒い時期に体が温まる、北海道がぎゅっつまったスープです。