



2024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	牛乳・乳製品	その他の野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	
				豆・豆製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	果物	いも・砂糖	油脂	
1	金	《すしの日献立》 酢飯 手巻きのり 梅びしお	牛乳 納豆 卵焼き つみれ汁 ツナマヨ	鶏卵 納豆 鮭ボール ツナ	牛乳 のり	にんじん	うめびしお 大根 ごぼう ねぎ 白菜 玉ねぎ きゅうり	米	油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	712.9 たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g) 27.3 24 3.4
4	月	振替休日								
5	火	長距離走大会								
6	水	ごはん	牛乳 肉じゃが 大根とわかめのみそ汁 ブロッコリーとえびのサラダ	豚肉 豆腐 えび	牛乳 わかめ	にんじん いんげん パプリカ ブロッコリー	玉ねぎ 大根 ねぎ	米 じゃがいも しらたき	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	683.3 23.5 20.6 2.1
7	木	長距離走大会予備日								
8	金	《いい歯の日献立》 ごはん お魚ふりかけ	牛乳 いわしのカリカリフライ 根菜汁 かみかみサラダ	いわし 鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ ふりかけ	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ 切干大根	米 さといも こんにゃく	油 ドレッシング	752.5 24.9 26.5 3.1
11	月	ごはん	牛乳 なすの中華炒め ビーフンスープ もやしとにらのナムル	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン にら	なす 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし	米 ビーフン	油 ドレッシング	709.9 20.8 26.1 1.9
12	火	米粉パン りんご&マーガリン	牛乳 ハンバーグ デミソース グラムチャウダー アスパラソテー	ハンバーグ ベーコン あさり ロースハム	牛乳	トマト にんじん アスパラ パプリカ	玉ねぎ にんにく	米粉パン りんごジャム じゃがいも	油 オリーブ油 マーガリン ハヤシルウ ホワイトルウ	684.2 28.6 34.9 2.8
13	水	ごはん	牛乳 ちよいとうふ 信田煮 すいとん汁 れんこんサラダ	豆腐 信田煮 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 ねぎ れんこん きゅうり	米 こんにゃく すいとん	油 ドレッシング	733.7 26.2 19.9 1.7
14	木	ポロネーゼ 粉チーズ	牛乳 アンサンブルエッグ 彩サラダ イタリアンドレッシング りんご	アンサンブルエッグ 豚ひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ カリフラワー りんご	スバゲッティ	油 ハヤシルウ バター ドレッシング	715.2 31.4 29.7 2.4
15	金	《昆布の日》 ごはん	牛乳 豚汁 昆布あえ 韓国のり	豚肉 豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ のり	にんじん	大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 さといも こんにゃく	油 ドレッシング	726 27 25.3 2.5
18	月	ごはん	牛乳 ポーグシューマイ ミニしょうゆ 中華風コーンスープ チョレギサラダ	ポーグしゅうまい 鶏卵 大豆	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ とうもろこし えのき ねぎ もやし	米	油 ごま油 ドレッシング	679.1 24.9 20 2.4
19	火	黒食パン ソフトチーズ	牛乳 ツナマヨオムレツ ホワイトソース ポトフ風スープ アスパラとコーンのサラダ さつまいもと栗のタルト	オムレツ ツナ 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー アスパラ パプリカ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	黒食パン じゃがいも さつまいも 栗のタルト	油 ドレッシング ホワイトルウ	706.1 24.8 35.5 2.6
20	水	ごはん	牛乳 高野豆腐の煮物 田舎汁 磯香あえ	豚肉 高野豆腐 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 のり	にんじん いんげん ほうれん草	しいたけ 大根 ごぼう ねぎ キャベツ	米 さといも こんにゃく	油	707 27.9 22.4 2.3
21	木	コッペパン いちごジャム	牛乳 ハムステーキ ミネストローネ キャベツとパプリカのサラダ	ハムステーキ ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ	コッペパン いちごジャム じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	712 27.9 35.6 3.1
22	金	《旬の食材献立》 ごはん	牛乳 秋野菜カレー マカロニサラダ ラフランスゼリー	豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	なす 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 マカロニ じゃがいも さつまいも ラフランスゼリー	油 カレールウ ドレッシング	714.9 20.9 20.4 2.1
25	月	《70周年お祝い献立》 ごはん さくしゅうのり	牛乳 県産豚肉コロッケ ミニソース すまし汁(祝いかまぼこ入り) 海藻サラダ 豆乳アイス	豚肉コロッケ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ のり	にんじん 万能ねぎ	もやし キャベツ	米 豆乳アイス	油 ドレッシング	730.5 22.8 25.1 2.2
26	火	ミルクパン はちみつ&マーガリン	牛乳 チキンのオープン焼き ABCスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ カエデの実	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん いんげん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー キャベツ	ミルクパン はちみつ マカロニ カエデの実	油 マーガリン オリーブ油	691.6 25.4 34.1 2.5
27	水	ペペロンチーノ	牛乳 ウインナー ポテトサラダ 原宿ドッグ	ウインナー ベーコン	牛乳	パセリ にんにく にんじん	玉ねぎ とうがらし きゅうり キャベツ	スバゲッティ じゃがいも 原宿ドッグ	油 オリーブ油 バター ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	600.1 20.9 32.6 1.7
28	木	食パン マーメレード	牛乳 赤魚のアクアパッツァ ブラウンシチュー シーザーサラダ シーザードレッシング ショウロンボー	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン マーメレード じゃがいも クルトン	油 ハヤシルウ ドレッシング	726 25.8 20.3 1.5
29	金	ごはん	牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚ひき肉	牛乳	にんじん	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 春雨	油 ごま油 ドレッシング	801 27.8 28.4 2.4

※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。

秋の深まり 食材のうま味が増す11月

10月よりも寒さが増す11月は、魚であれば産卵期を迎える前であり、野菜であれば寒さに耐える時期です。この季節が旬の食材は、栄養をたっぷり蓄え、うま味がアップしていきます。11月に旬を迎える食材には、マグロ、桜エビ、白菜、ほうれん草、長芋、ラフランスなどがあります。栄養価も高いため、気温の変化による体調不良を防止するためにも旬の食材を積極的に食べていきたいですね。

