



令和元年 11月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	金	パン ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ほうれんそうのナムル ビーフンスープ スイートポテト	パン ごまあぶら こめこ さとう ビーフン パンこ さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とうにゅう	ほうれんそう もやし たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ	634
						23.6
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ うのはないり だいこんのみそしる	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ あぶらあげ おから	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな しめじ	669
						25.1
6	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう ミートスパゲティ はくさいとたまごのいためもの だいこんとチンゲンサイのサラダ(ドレッシング)	パン さとう でんぶん ごまあぶら あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう たまご やきふた ポークハム ぎゅうにく ふたにく	はくさい しめじ にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ グリーンピース だいこん	649
						24.1
7	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのもみじやき はくさいとハムのあますあえ いものこじる	ごはん マヨネーズ さとう さといも	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ チキンハム	にんじん はくさい だいこん こんにゃく なましいたけ ゆず ねぎ	623
						29.3
8	金	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ ブロックリーのすりごまふうみ ぎょうざスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいす ふたにく とうふ とりにく	ブロックリー だいこん にんじん はくさい しいたけ ごぼう たまねぎ チンゲンサイ	692
						26.2
11	月	あきやさいかレー ぎゅうにゅう ◆じゃこだいす ◆くわわかめとキャベツのごまあえ	ごはん さつまいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく かえりちりめん だいす くわわかめ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ グリンピース にんにく しょうが キャベツ えのきたけ	694
						25.5
12	火	★行事食(七・五・三)★ 【斑鳩・石海】ちらしすし 【龍田・太田】ごはん ぎゅうにゅう つくねのてりに ◆ごぼうとこまつなのマヨあえ いもだんこじる	ごはん さとう でんぶん さといも じゃがいもだんご マヨネーズ	【斑鳩・石海】あなご ちくわ あぶらあげ 【全校】ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ふたにく	【斑鳩・石海】しいたけ さやいんげん 【全校】ごぼう こまつな だいこん こんにゃく しめじ ねぎ れんこん にんじん たまねぎ	666
						19.5
13	水	パン ぎゅうにゅう パンネのチーズやき ほうれんそうのツナあえ きのこだいこんのスープ	パン パンネ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ツナ ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう もやし だいこん えのきたけ なましいたけ パセリ にんじん	676
						30.0
14	木	★行事食(七・五・三)★ 【龍田・太田】ちらしすし 【斑鳩・石海】ごはん 【全校】ぎゅうにゅう しろみざかなのいそべあげ こまつなのアーモンドあえ かきたまじる	ごはん さとう こむぎこ あぶら アーモンド でんぶん	【龍田・太田】あなご ちくわ あぶらあげ 【全校】ぎゅうにゅう ホキ とうふ かまぼこ たまご あおのり	【龍田・太田】しいたけ さやいんげん 【全校】こまつな はくさい にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	635
						28.9
15	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレシソースに ◆きりほしだいこんとベーコンのソテー ポークビーンズ	パン マーメイド あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいす ふたにく	たまねぎ にんにく きりほしだいこん こまつな パセリ にんじん しめじ みかん	672
						32.5
18	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンづけ ◆れんこんのマヨネーズあえ はくさいとベーコンのスープ	パン でんぶん あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ベーコン	レモン れんこん キャベツ にんじん はくさい たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ	648
						28.1
19	火	ごはん ぎゅうにゅう がんものぶくめに ◆はくさいのじゃこごまあえ かすじる	ごはん さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう がんもどき くろまめ しらすほし ふたにく ちくわ しろみそ あぶらあげ	はくさい ほうれんそう もやし だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	647
						25.3
20	水	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため キャベツとハムのソテー きのこシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく ポークハム とりにく	こまつな にんにく キャベツ もやし コーン まいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ グリーンピース にんじん	645
						27.7
21	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき かんぴょうのいために だいこんとはくさいのそぼろじる みかん	ごはん さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば とりにく ふたにく	かんぴょう にんじん さやいんげん だいこん えのきたけ ねぎ みかん はくさい こんにゃく	651
						26.2
22	金	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー じゃがいもとキャベツのにこみ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	ほうれんそう コーン キャベツ たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん チンゲンサイ	640
						28.0
25	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのヤンニョムかけ チャプチェ キムチスープ	ごはん でんぶん あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく ふたにく	しろねぎ ゆず にんにく しょうが ほうれんそう チンゲンサイ にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ えのきたけ いら	699
						26.6
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくとれんこんのゆずみそがらめ こまつなのおひたし ばちじる	ごはん でんぶん あぶら さとう そうめんのばち	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ ちくわ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず こまつな はくさい だいこん しいたけ ねぎ	647
						25.2
27	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば ウィンナーとチンゲンサイのトマトに ミックスフルーツ	パン ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく かつおぶし あおのり ウィンナー ちくわ	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ ねぎ にんにく トマト ナタデココ もも パイナップル みかん	639
						25.0
28	木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんこのあますいため はるさめサラダ わかめスープ	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく やきふた わかめ とうふ とりにく	たまねぎ はくさい たけのこ あおピーマン あかピーマン キャベツ もやし にんじん ねぎ	638
						24.8
29	金	こくとうパン ぎゅうにゅう とうにゅうクリームコロッケ ◆ベーコンとごぼうのソテー かぶのスープ ◆りんご	パン こくとう こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン とりにく	ごぼう コーン パセリ かぶ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん りんご	668
						23.5