



令和2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) たんぱく質 (g)
2	月	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース かぼちゃとさつまいものサラダ キャベツのスープに	パン でんぱん あがら さとう さつまいも マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム ベーコン	レモン パセリ かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ みずな	663 28.2
4	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう やきそば ウインナーとチンゲンサイのトマトに ◆ごぼうチップ メロン	パン ちゅうかめん あがら オリーブあがら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こなかつお あおのり ウインナー	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト ごぼう メロン	642 25.7
5	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに ◆きりぼしだいこんのツナごまあえ かすじる	ごはん さとう ごま さといも さけかす	ぎゅうにゅう さば ツナ ぶたにく ちくわ あがらあげ しろみそ	しょうが きりぼしだいこん こまつな だいこん にんじん ごぼう つきこんにやく ねぎ	687 29.1
6	金	こくとうパン ぎゅうにゅう ◆たこのからあげ ◆れんこんのマヨネーズあえ かぶのスープ	くろざとう パン でんぱん あがら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう たこ チキンハム とりにく	れんこん キャベツ にんじん かぶ たまねぎ しめじ パセリ	621 27.1
9	月	カレーライス ぎゅうにゅう ハムステーキトマトソース ◆ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ あがら さとう オリーブあがら ごまあがら	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが トマト バジル もやし だいこん みずな	712 24.1
10	火	★学校給食で世界旅行【中国】★ ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ビーフンのソテー ちゅうかポテト	ごはん さつまいも ごま あがら さとう でんぱん ビーフン ごまあがら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	キャベツ こまつな にんじん いら はくさい たまねぎ たけのこ なましいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	656 19.8
11	水	パン ぎゅうにゅう にくだんごのケチャップに ◆ごぼうとチキンのサラダ レタススープ	パン あがら でんぱん さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン	たまねぎ トマト あおピーマン ごぼう キャベツ にんじん レタス コーン さやいんげん	687 27.9
12	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかりんとがらめ だいこんとぶたにくのもの はくさいのみそしる	ごはん でんぱん あがら さとう ごま	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ みそ あがらあげ	だいこん チンゲンサイ はくさい もやし にんじん なましいたけ ねぎ	713 25.8
13	金	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレンジソースに 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 ◆りんご	パン あがら さとう じゃがいも マーメレード	ぎゅうにゅう とりにく ポークフランク	たまねぎ みかん にんにく ほうれんそう コーン にんじん チンゲンサイ かぶ キャベツ さやいんげん りんご	653 30.6
16	月	パン ぎゅうにゅう だいちのミートソース マゼドアンサラダ コーンクリームスープ	パン あがら こむぎこ でんぱん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち チキンハム ベーコン	たまねぎ ぎゅうり コーン にんじん パセリ	662 24.5
17	火	★行事食【七五三】★ 【石・斑】ちらしずし【太・龍】ごはん ふりかけ 【全校】ぎゅうにゅう しろみざかなのてんぱら みかん ◆こまつなとキャベツのたくあんあえ いものこしる	【全校】ごはん さとう ごま あがら さといも こむぎこ	【石・斑】あなご ちくわ あがらあげ 【太・龍】かつおぶし のり 【全校】ぎゅうにゅう ホキ とうふ	【石・斑】ほししいたけ さやいんげん 【全校】こまつな キャベツ たくあん つきこんにやく ごぼう だいこん にんじん ねぎ みかん	661 27.8
18	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのてりマヨやき ゆでさやいサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	パン マヨネーズ でんぱん さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ぶたにく だいち	キャベツ フロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	712 36.8
19	木	★行事食【七五三】★ 【太・龍】ちらしずし【石・斑】ごはん ふりかけ 【全校】ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに こまつなごまあえ ぶたじる	【全校】ごはん さとう ごま でんぱん さといも	【太・龍】あなご ちくわ 【石・斑】かつおぶし のり 【全校】ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく とうふ あがらあげ	【太・龍】ほししいたけ さやいんげん 【全校】だいこん にんじん えだまめ こまつな はくさい もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	647 27.0
20	金	パン ぎゅうにゅう チョコクリーム むしコーンシューマイ(2こ) ほうれんそうときのこのいためもの はくさいとはるさめのスープ	パン チョコクリーム あがら でんぱん パンこ こむぎこ はるさめ ごまあがら	ぎゅうにゅう ぎよく とうふ ベーコン ぶたにく	コーン たまねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ チンゲンサイ はくさい たけのこ にんじん ねぎ	664 22.8
24	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもちしやも(2こ) ◆きりぼしだいこんのごまずあえ みそおでん	ごはん ごま さとう ごまあがら じゃがいも	ぎゅうにゅう いかまほこ こもちしやも ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん こんにやく さやいんげん	656 28.1
25	水	ミニミニパン ぎゅうにゅう パンネのポロネーゼ スペインふうオムレツ ◆きなこまめ ブロッコリーのごまあがらふうみ	パン パンネ あがら じゃがいも でんぱん ごま さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく きなこ だいち	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん トマト ほうれんそう ブロッコリー だいこん	644 27.1
26	木	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ かんぴょうのいために さつまいものみそしる	ごはん さとう でんぱん あがら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく あがらあげ あつあげ みそ	だいこん かんぴょう にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう もやし しめじ ねぎ	698 26.0
27	金	パン ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため だいこんとツナのサラダ きのこのとうにゅうシチュー	パン さとう あがら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ツナ わかめ とりにく とうにゅう	こまつな にんにく コーン だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ グリーンピース	663 28.4
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ みずなとはくさいのにびたし けんちんじる	ごはん ごま さとう でんぱん さといも	ぎゅうにゅう さば ちくわ あがらあげ とうふ とりにく	しょうが みずな はくさい だいこん ごぼう にんじん つきこんにやく しめじ えのきたけ ねぎ	667 28.9

※4日(水)のメロンは、コロナ関連で落ち込んだ消費拡大のため、国からいただいた静岡県産のクラウンメロンです。

※6日(金)のたこは、県からいただいた兵庫県産の真だこです。