



# 令和5年11月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物質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 ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			(き)	(あか)	(みどり)		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのカレーマヨやき キャバツのあまずあえ ぶたじる	ごはん マヨネーズ パンこ さとう さとも	ぎゅうにゅう さけ チキンハム ぶたにく あぶらあげ みそ	キャバツ もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい しめじ しろねぎ	653	29.4
2	木	パン ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのチリソースいため さつまきなこビーンズ オニオンスープ	パン さとう あぶら でんぱん さつまいも グラニューとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きなこ ベーコン	にんにく れんこん キャバツ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ パセリ	699	26.8
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき ◆れんこんとえだまめのサラダ そうめんじる	ごはん さとう ごま マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ みそ とりにく あぶらあげ ちくわ	れんこん キャバツ コーン えだまめ だいこん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	673	26.9
7	火	チキンカツカレーライス ぎゅうにゅう イタリアンサラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャバツ コーン ブロッコリー	699	27.2
8	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくのゆずがらめ ◆たくあんあえ ◆こんさいのごまみそじる	ごはん でんぱん あぶら さとう さとも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ゆず たくあん キャバツ ほうれんそう かぼちゃ れんこん ごぼう はくさい なましいたけ にんじん ねぎ	679	27.9
9	木	パン ぎゅうにゅう パンネのきのこミート コーンサラダ あきのクリームシチュー	パン パンネ さとう さつまいも さとも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう	たまねぎ なましいたけ しめじ パセリ トマト チンゲンサイ キャバツ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン	699	25.2
10	金	ごはん ぎゅうにゅう キムチイリスタミナなっとう ちくさあえ ★こうやどうふのみそじる	ごはん ごまあぶら さとう さとも さつまいも	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく チキンハム みそ こうやどうふ あぶらあげ	はくさいキムチ ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ はくさい にんじん しめじ	660	27.1
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきこもちししゃも(2こ) いそかあえ みそおでん	ごはん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも のり とりにく さつまあげ うずらたまご がんもどき みそ	ほうれんそう キャバツ だいこん えのきたけ にんじん こんにゃく	670	29.2
14	火	ごはん ぎゅうにゅう やきシューマイ(2こ) もやしとハムのごまあえ マーボーはるさめ	ごはん さとう ごま こむぎこ はるさめ あぶら でんぱん ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム みそ あかみそ	もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ にら しょうが にんにく	679	25.2
15	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆イカリングフライ ★◆きりぼしだいこんのサラダ ポークビーンズ	ごはん でんぱん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう いか ツナ ぶたにく だいず	きりぼしだいこん チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ パセリ	699	28.7
16	木	パン ぎゅうにゅう ごまだれチキン チンゲンサイのソテー むぎのスープ ◆りんご	パン さとう でんぱん ごま あぶら おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	チンゲンサイ もやし コーン にんじん にんにく キャバツ たまねぎ パセリ りんご	675	28.0
17	金	<b>食育の日献立</b> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがマヨいため キャバツのごまあえ いしかりじる	ごはん マヨネーズ あぶら ごま さけかす	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ あぶらあげ みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャバツ もやし こまつな だいこん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	656	27.7
20	月	ごはん ぎゅうにゅう てづくりハンバーグ ★マカロニサラダ にらのみそじる	ごはん パンこ あぶら マカロニ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん コーン キャバツ えのきたけ にら ねぎ	694	24.9
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたブルコギ ◆ごぼうチップス わかめスープ	ごはん さとう ごま ごまあぶら でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまねぎ にら パプリカ しょうが にんにく ごぼう たけのこ にんじん ねぎ	670	23.3
22	水	ごはん ぎゅうにゅう あげだしとうふ ポテトサラダ しょうがのとりだんごスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ チキンハム とりにく	だいこん ねぎ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい しょうが たけのこ しろねぎ	696	23.1
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまごろもやき ★きりぼしだいこんのもの さつまじる	ごはん さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ とりにく あつあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	697	28.6
27	月	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(2こ) さつまいもサラダ ごもくうどん	ごはん こむぎこ あぶら さつまいも うどん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ツナ とりにく あぶらあげ ゆば	キャバツ にんじん はくさい ほしいたけ ねぎ	687	23.6
28	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのあまからいため ◆ひねどりのポンずあえ わかたまみそじる	ごはん さとう でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく たまご とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しろねぎ しょうが キャバツ もやし ゆず にんじん えのきたけ ねぎ	676	27.8
29	水	ごはん ぎゅうにゅう あげたこやきふう おからサラダ れんこんスープ	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう たこ たら あおのり チキンハム おから とりにく	キャバツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん れんこん はくさい だいこん しめじ ねぎ しょうが	670	23.4
30	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーレードやき ブロッコリーのガーリックソテー きのこスープ スイートポテト	パン さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	なつみかん ブロッコリー もやし にんじん コーン にんにく たまねぎ えのきたけ しめじ なましいたけ パセリ	674	27.5