



# 平成28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	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくし (g)
			(き)	(あか)	(みどり)		
1	火	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう むしシューマイ(2こ) ばんさんすう	ごはん じゃがいも あぶら はるさめ パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこめ だいず チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しょうが キャベツ もやし	700	
							24.1
2	水	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース(2こ) かぼちゃサラダ コンソメスープ	パン こくとう あぶら でんぷん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ レモン かぼちゃ ぎゅうり	655	
							31.0
4	金	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティイタリアン ししゃものいそべあげ(2こ) もやしとこまつなのナムル	パン スパゲティ あぶら こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ししゃも あおのり やきぶた	たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム こまつな もやし	672	
							30.4
7	月	パン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき ◆きりほしだいこんのソースいため たまごとコーンのスープ	パン でんぷん じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ポークハム チーズ ぶたにく	コーン にんじん チンゲンサイ たまねぎ パセリ キャベツ きりほしだいこん ねぎ	676	
							26.5
8	火	★カミカミメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ◆たくあんのおかかあえ とんじる ◆カミカミいも	ごはん おおむぎ さといも さとう あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく かつおぶし	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ たくあん もやし ほうれんそう	612	
							22.1
9	水	パン ぎゅうにゅう いわしフライ(タルタルソース) キャベツとハムのごまあえ かぼちゃのポタージュ	パン じゃがいも パンこ バター あぶら でんぷん ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン いわし チキンハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ チンゲンサイ	703	
							25.6
10	木	ごはん ぎゅうにゅう だいずのふくらに こまつなのツツあえ じゃがいものそぼろに	ごはん じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ だいず あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな もやし かんぴょう ごぼう しいたけ	657	
							25.2
11	金	ナン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース さんしょくごまあえ ドライカレー いちごヨーグルト	ナン あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが グリーンピース にんにく レモン りんご ほうれんそう キャベツ コーン いちご	654	
							36.6
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに はくさいのあますあえ こんさいのごまじる ぶりかけ	ごはん さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま ポークハム かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが はくさい ゆず あおな	666	
							25.6
15	火	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう さつまじる ◆りんご	ごはん さつまいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく たまご	ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが りんご	662	
							27.7
16	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ◆ごぼうのマヨネーズソテー はくさいのスープ	パン さとう でんぷん マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とりにく	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ マッシュルーム グリーンピース ごぼう キャベツ	699	
							28.5
17	木	ごはん ぎゅうにゅう いりこのからあげ だいこんのツツあえ みそにくじゃが	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら ごま こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース だいこん こまつな	737	
							27.2
18	金	パン ジョア(ストロベリー) ウィンナーのカレーあげ(2ほん) おんやさいサラダ(ドレッシング) ポークビーンズ	パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも	ジョア ぶたにく だいず ポークウィンナー たまご チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ プロックリー いちご	698	
							26.9
21	月	アップルパン ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり(2こ) ひじきとスパゲティのソテー チンゲンサイのスープ	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく ベーコン ひじき さつまあげ	りんご もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく ビーマン	619	
							29.7
22	火	なめし ぎゅうにゅう さばのたつたあげ さんしょくあえ とうふじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば かつおぶし	あおな だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが こまつな はくさい コーン	637	
							25.7
24	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとたけのこのみそに ほうれんそうのおひたし ばちじる みかん	ごはん そうめんパチ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さつまあげ みそ ちくわ かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ みかん にんじん ねぎ たけのこ こんにゃく グリーンピース ほうれんそう はくさい	604	
							24.4
25	金	パン ぎゅうにゅう にくだんこのソースに(4こ) ◆こまつなとごぼうのごまあえ ビーフンスープ	パン ビーフン でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ポークハム とりにく	ほししいたけ たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ もやし こまつな ごぼう	671	
							30.4
28	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのチャンチャンやき こふきいも すましじる あじつけのり	ごはん パター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ さけ みそ のり	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ねぎ ビーマン コーン しょうが パセリ	610	
							27.8
29	火	ぶたピリどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる やきプリン	ごはん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あぶらあげ たまご みそ ぶたにく	だいこん にんじん こんにゃく はくさいキムチ ビーマン しいたけ ねぎ ごぼう	695	
							27.8
30	水	パン ぎゅうにゅう えびのチリソース ◆チンゲンサイのじゃこあえ ワンタンスープ りんごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ねぎ ねぶかねぎ チンゲンサイ もやし りんご	607	
							28.9