



平成30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)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおのさらさあげ はくさいのごまあえ みそにゅうめん	ごはん でんぷん あぶら ごま そうめん	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ ちくわ みそ	しょうが はくさい ほうれんそう もやし だいこん たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ	653 28.0
2	金	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ベーコンかぼちゃ やさいスープ マーマレード	パン あぶら でんぷん じゃがいも マーマレード	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	たまねぎ あおピーマン かぼちゃ キャベツ にんじん しめじ さやいんげん	634 26.6
5	月	パン ぎゅうにゅう ◆いかのかりんとがらめ ◆ごぼうのマヨネーズソテー チキンピーズ	パン でんぷん ごま あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう いか だいず とりにく	ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ パセリ トマト	675 27.6
6	火	おまめのカレーライス ぎゅうにゅう にたまご ◆ごまじゃこサラダ	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご しらすほし ぶたにく きんときまめ ひよこまめ	もやし こまつな だいこん たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが	709 25.6
7	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのオレシソースに キャベツとツナのソテー きのこシチュー	パン マーマレード あぶら さとう じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	たまねぎ みかん にんにく キャベツ コーン にんじん まいだけ しめじ マッシュルーム グリーンピース	658 29.5
8	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆はたはたのなんぼんづけ(2こ) チンゲンサイのにびたし とりだんごじる ◆さつまいもスティック	ごはん でんぷん あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう はたはた あぶらあげ とりにく とうふ みそ	たまねぎ あおピーマン にんじん チンゲンサイ はくさい こまつな たけのこ なましいたけ ねぎ	663 24.5
9	金	パン ぎゅうにゅう ウインナーのソテー マカロニサラダ レタススープ	パン あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンウインナー チキンハム とりにく	たまねぎ あおピーマン あかピーマン しめじ キャベツ にんじん コーン レタス さやいんげん	648 26.6
12	月	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 でんぷん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく	かんぴょう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん はくさい えのきたけ ねぎ みかん	653 26.3
13	火	★日本のお汁・煮物めぐり~ひろしま~★ ごはん ぎゅうにゅう うずみ くれのにくじゃが キャベツのみそレモンあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ みそ とりにく とうふ	たまねぎ いとこんにゃく キャベツ にんじん もやし コーン レモン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	650 22.7
14	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのパーベキューソース じゃがいもとキャベツのにこみ ミックスフルーツ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー	しろねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ たまねぎ にんじん かぶ さやいんげん もも パイン みかん ナタデココ	635 28.4
15	木	ごはん 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 わかめスープ	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう コーン キャベツ にんじん もやし ねぎ	634 26.1
16	金	こくとうパン ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものかわりみそあえ キャベツとハムのごまあえ かぶのスープ	こくとう パン ごま でんぷん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ チキンハム ベーコン	しょうが あおピーマン キャベツ こまつな かぶ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	624 25.5
19	月	ミニミニパン ぎゅうにゅう スパゲティイタリアン ウインナーのカレーいため ◆れんこんサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム ちくわ チキンウインナー	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム キャベツ チンゲンサイ れんこん きゅうり	644 25.5
20	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) はくさいのおひたし さつまじる	ごはん でんぷん こめこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさい ほうれんそう にんじん ごぼう もやし こんにゃく ねぎ	659 28.8
21	水	パン ぎゅうにゅう ますのみそマヨネーズやき ◆きりほしだいこんとベーコンのソテー コンソメスープ いちごジャム	パン マヨネーズ あぶら ジャム じゃがいも	ぎゅうにゅう ます みそ ベーコン ぶたにく	あかピーマン あおピーマン きりほしだいこん にんじん こまつな にんにく キャベツ たまねぎ コーン パセリ	641 28.3
22	木	ごはん ぎゅうにゅう にくだんこのあますいため こまつなのナムル ビーフンスープ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく やきぶた とうふ	たまねぎ はくさい たけのこ あおピーマン にんじん こまつな もやし なら にんにく ほししいたけ ねぎ	628 23.9
26	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに はくさいのあますあえ だいこんのみそしる ぶりかけ	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 さつまあげ チキンハム あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん ゆず だいこん もやし なましいたけ ねぎ あおな	600 22.0
27	火	なめし ぎゅうにゅう さんまのみそに こまつなのおひたし かきたまじる	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さんま あかみそ かつおぶし たまご とうふ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ あおな	661 25.3
28	水	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソースかけ おんやさいサラダ(ドレッシング) コーンポタージュ	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ホキ チキンハム とりにく	レモン パセリ キャベツ ブロッコリー あかピーマン コーン にんじん	666 28.1
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくとたけのこのみそに ほうれんそうのツナあえ ばちじる ◆りんご	ごはん じゃがいも さとう あぶら ばち	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ みそ ツナ あぶらあげ	たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう もやし たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ りんご	619 23.7
30	金	ナン ぎゅうにゅう ドライカレー とりにくのトマトソース さんしょくごまあえ	ナン あぶら こめこ さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく パジル トマト こまつな はくさい コーン	628 32.0