



令和4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 ★:防災献立 ◆: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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのカレーいため ビーフンサラダ さつまじる	ごはん さとう あぶら ビーフン マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チキンハム がたにく みそ	こまつな にんにく きゅうり にんじん えのきたけ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんにゃく	666 22.4
2	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) こまつなのオイスターいため だいちのへんしんみそじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ がたにく とうふ あぶらあげ わかめ とうにゅう みそ おから	こまつな キャベツ にんにく だいちもやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	631 23.6
4	金	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ さつまいものきなこあえ(2こ) ★さばかんサラダ のっぺいじる	ごはん あぶら さとう マヨネーズ さといも でんぱん さつまいも	ぎゅうにゅう きなこ さば とりにく	きりぼしだいこん キャベツ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ あおな しそ かぼちゃ	681 18.8
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ★こうやどうふのあげに はくさいのごまかつおあえ ふたじる	ごはん さとう でんぱん あぶら ごま さといも	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく かつおがし がたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しょうが はくさい チンゲンサイ もやし だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	684 25.9
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ◆ハタハタのからあげ(2ひき) ★ひじきのごまサラダ まめじゃが	ごはん こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ハタハタ だいち あつあげ とりにく ひじき チキンハム	しょうが こまつな にんじん コーン たまねぎ さやいんげん こんにゃく えだまめ	673 26.9
9	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずいため はるさめサラダ ちゅうかスープ ◆ふゆうがき	ごはん あぶら さとう でんぱん はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム がたにく	たまねぎ はくさい あおピーマン きくらげ キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ かき	674 22.8
10	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのいちじくバルサミソース ◆いかとかいそうのイタリアンサラダ ミネストローネ	パン こめこ じゃがいも こめこマカロニ さとう あぶら ジャム	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン しろいんげんまめ わかめ くきわかめ	いちじく だいこん レタス たまねぎ にんじん キャベツ トマト さやいんげん	689 30.0
11	金	◆あきのこんさいカレー ぎゅうにゅう やきウインナー(2ほん) ◆こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも さつまいも あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう がたにく ポークウインナー ツナ	たまねぎ にんじん れんこん だいこん まいたけ にんにく しょうが きゅうり こんにゃく えだまめ	706 22.5
14	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨやき ◆れんこんのきんぴら だいこんとはくさいのそぼろじる	ごはん マヨネーズ ごま さとう ごまあぶら あぶら さといも でんぱん	ぎゅうにゅう さけ みそ がたにく くきわかめ とりにく	れんこん にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく	646 29.2
15	火	てまきずし(すしめし てまきのり) ぎゅうにゅう 「ぎゅうにくのしくれに ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ むさじじる	ごはん さとう あぶら マヨネーズ そうめんばち さといも	ぎゅうにゅう やきのり ぎゅうにく ツナ ちくわ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん しょうが たくあん キャベツ きゅうり だいこん なましいたけ ねぎ こんにゃく	684 22.4
16	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとうずらたまごのさっぱり ほうれんそうのおひたし かすじる	ごはん じゃがいも さとう あぶら さといも さけかす	ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご かつおがし がたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	にんにく しょうが さやいんげん ほうれんそう はくさい もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ なましいたけ こんにゃく	658 27.5
17	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム てりやきチキン ◆きりぼしだいこんとベーコンのソテー はくさいのスープに	パン さとう でんぱん あぶら じゃがいも ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ポークウインナー	きりぼしだいこん こまつな にんにく はくさい たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん りんご	688 27.8
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのヤンニョムかけ チンゲンサイのチャブチェ ごまキムチじる	ごはん ごま さとう はるさめ ごまあぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく がたにく とうふ あかみそ しろみそ	しろねぎ ゆず にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん はくさいキムチ だいこん ごぼう こんにゃく	696 27.4
21	月	ごはん ぎゅうにゅう やきシューマイ(2こ) さといものちゅうかに ビーフンスープ	ごはん さといも ごまあぶら ビーフン パンこ でんぱん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく がたにく とうふ	しょうが ねぎ もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう ほししいたけ にら	620 24.5
22	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ◆なつとうのかきあげ こまつなとツナのにびたし ちゃんこうどん	ごはん さつまいも でんぱん あぶら うどん こめこ	ぎゅうにゅう なつとう ちくわ ツナ とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ ごぼう こまつな はくさい チンゲンサイ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	630 22.6
24	木	パン ぎゅうにゅう とうふのミートチーズやき かぼちゃとさつまいものサラダ レタススープ	パン あぶら さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ がたにく おから チーズ チキンハム とりにく	たまねぎ にんじん マツシールーム トマト かぼちゃ えだまめ レタス コーン さやいんげん トマト	697 28.5
25	金	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 けんちんじる ★フルーツくろまめ	ごはん でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ くらまめ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず だいこん ごぼう しめじ ねぎ みかん りんご こんにゃく かぼちゃ オレンジ	669 24.1
28	月	ごはん ぎゅうにゅう わふうあんかけハンバーグ ◆★きりぼしだいこんのソースいため こまつなみそじる	ごはん さとう でんぱん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく がたにく かつおがし あおのり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ しめじ あおピーマン きりぼしだいこん キャベツ にんじん ねぎ べにしょうが こまつな もやし なましいたけ	688 27.2
29	火	ごはん ぎゅうにゅう シラのくろずソース じゃがいものしろごまサラダ かぶのスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう シラ とりにく チキンハム	ブロッコリー にんじん かぶ キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	664 26.9
30	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆かつおのカレーあげ だいこんのうめマヨサラダ じゃがいもとがんとうまに	ごはん でんぱん あぶら マヨネーズ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつお チキンハム とりにく がんとどき	しょうが だいこん ほうれんそう キャベツ にんじん うめ しそ たまねぎ ごぼう しろねぎ ねぎ こんにゃく	707 29.0