



令和6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
			(き)	(あか)	(みどり)	(kcal) たんぱく質 (g)
1	金	ごはん ぎゅうにゅう さといもコロック はくさいのツナごまあえ ぶたじる	ごはん あぶら ごま さとう さといも パンこ こむぎこ でんぱん	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく	はくさい もやし こまつな ねぎ だいこん かぼちゃ にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ	645 23.6
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのりしおからあげ ◆いとかんてんサラダ はるさめスープ	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり いとかんてん ぶたにく とうふ	にんにく キャベツ にんじん コーン はくさい たまねぎ ねぎ もやし こまつな ほししいたけ	666 24.6
6	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのあまからいため ◆れんこんサラダ じゃがいものみそしる	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく チキンハム あぶらあげ わかめ みそ	こまつな れんこん キャベツ えだまめ たまねぎ にんじん なす えのきたけ コーン ねぎ	652 22.7
7	木	パン ぎゅうにゅう ホキのレモンソース ★◆きりぼしだいこんのカレーいため とうがんのとうにゅうシチュー	パン でんぱん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とりにく とうにゅう みそ	レモン パセリ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん あおピーマン とうがん マッシュルーム ほうれんそう	653 27.8
8	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆いかのねぎしおやき くろまめポテトサラダ かきたまじる	ごはん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ でんぱん	ぎゅうにゅう いか くろまめ ツナ たまご とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ	655 28.3
11	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちしやものあまだれ(2こ) じゃがいもとこんぶのもの だいこんとはくさいのそぼろじる	ごはん でんぱん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく こんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん さやいんげん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	645 24.9
12	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき ◆かぶのじゃこサラダ とうふのみそしる	ごはん ごま マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすまし とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが かぶ にんじん なめこ ブロッコリー だいこん こまつな ねぎ	642 25.5
13	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) ◆れんこんのしおこうじいため のっぺいじる	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら さといも でんぱん	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりにく あぶらあげ	れんこん たまねぎ こまつな しょうが だいこん にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ	631 23.0
14	木	パン ぎゅうにゅう さけのムニエル ガーリックソース カレーパンプキン チキンビーンズ	パン こめこ さとう オリーブあぶら じゃがいも あぶら とうにゅうバター	ぎゅうにゅう さけ ベーコン だいたず とりにく	にんにく かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ トマト	666 30.6
15	金	てまきずし(すしめし てまきのり ぶたにくのしぐれに ◆たくあんとキャベツのツナマヨあえ) むさじる ぎゅうにゅう	ごはん さとう あぶら マヨネーズ そうめんパチ さといも	ぎゅうにゅう のり ツナ ぶたにく ちくわ みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん たくあん キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく なましいたけ ねぎ	652 23.5
18	月	ごはん ぎゅうにゅう しかくハンバーグ おろしソース もやしのかつおあえ けんちんじる	ごはん マヨネーズ さとう さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こうやどうふ かつおぶし とうふ あぶらあげ	たまねぎ えのきたけ にんじん だいこん ねぎ もやし はくさい ほうれんそう ごぼう しめじ こんにゃく	647 26.8
19	火	食育の日献立 ごはん ぎゅうにゅう ★こうやどうふのあげに こまつなのツナあえ さつまいものみそしる	ごはん さとう でんぱん あぶら ごま さつまいも	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ツナ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな もやし だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	677 22.6
20	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまだれかけ ◆ちくぜんに ゆばのすまし汁	ごはん ごま さとう でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく ちくわ ゆば とうふ	しょうが れんこん こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	669 28.9
21	木	パン ぎゅうにゅう なすのミートソースあえ はくさいのスープに ★まぜまぜゼリー	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから だいたず ウィナー	たまねぎ はくさい しめじ にんじん さやいんげん なす みかん もも なし	643 24.9
22	金	◆あきのコンこんカレーライス ぎゅうにゅう やきウィナー(2ほん) ◆いとこんサラダ	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 ぶたにく ポークウィナー 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 いとこんにゃく きゅうり	688 21.4
25	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎしょうゆこうじやき おからサラダ どさんこじる	ごはん マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも とうにゅうバター	ぎゅうにゅう とりにく おから チキンハム ぶたにく とうふ しろみそ	しろねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんじん コーン もやし ねぎ にんにく	660 30.4
26	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう おこのみやきふうつくね かぼちゃとさつまいものサラダ にこみうどん	ごはん さつまいも さとう マヨネーズ うどん でんぱん あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし あおのり チキンハム とりにく かまぼこ あぶらあげ	かぼちゃ えだまめ だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ キャベツ しょうが	678 23.3
27	水	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 ほうれんそうのおひたし かすじる	ごはん でんぱん あぶら さとう さといも さけかす	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし ぶたにく ちくわ あぶらあげ しろみそ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん ゆず ほうれんそう はくさい もやし だいこん ごぼう こんにゃく なましいたけ ねぎ	664 28.9
28	木	パン ぎゅうにゅう さといものみそマヨネーズやき ★◆きりぼしだいこんのサラダ かぶのスープ	パン さといも あぶら マヨネーズ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき ツナ とりにく	たまねぎ にんじん パセリ かぶ きりぼしだいこん キャベツ コーン はくさい えのきたけ さやいんげん	649 24.5
29	金	ごはん ぎゅうにゅう シイラのくろずソース だいこんとぶたにくのもの れんこんのどろろスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう	ぎゅうにゅう シイラ ぶたにく とりにく	だいこん チンゲンサイ れんこん はくさい にんじん なましいたけ ねぎ	649 29.9