

11月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日 曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちょうしをどとのえる(緑)		
1 火	ごはん	いわしのうめに きゅうりのおかひつけ ふしめんじる	いわしのうめに ちくわ あぶらあげ きゅうにゅう	さとう ごまあぶら ふしめん こめ	きゅうり にんじん ほくさい ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ	574
2 水	(しよくパン 2まい)	セルフエビカツサンド (エビカツ・ポイルキャベツ・クチャップソース) おしむぎいりスープ	エビカツ ベーコン ぎゅうにゅう	あぶら おおむぎ しよくパン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな コーン	597
4 金	こがた こめこ コッペパン	ごもくうどん だいこんサラダ くろまめきなこクリーム	とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ まぐろみずに ぎゅうにゅう	うどん くろまめきなこクリーム こめこパン	にんじん ほくさい こまつな ねぎ きゅうり だいこん コーン	571
7 月	ごはん	さばのしょうがに ひじきのいために	さば ひじき とりにく あぶらあげ きゅうにゅう	さとう あぶら こめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	657
8 火	ごはん	ぶたにくとこんにゃくのみそに おひたし	ぶたにく ちくわ えだまめ みそ きゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう こめ	こんにゃく にんじん ごぼう しょうが もやし こまつな	601
9 水	こめこ コッペパン	いかのさらさあげ ちゅうかスープ あおりんごゼリー	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら あおりんごゼリー こめこパン	たまねぎ にんじん ほくさい コーン ほうれんそう きくらげ	566
10 木	ごはん	ゆずみそおでん ゆずみそ じゃこあえ	とりにく ちくわ さつまあげ うすたまご みそ ちりめん ぎゅうにゅう	さとう さといも こめ	こんにゃく だいこん にんじん ゆずす こまつな キャベツ	571
11 金	こめこ コッペパン	ハンバーグのきのこソース やさしいスープに	ハンバーグ とりにく ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも こめこパン	たまねぎ しめじ えのきだけ トマトピューレ にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	581
14 月	ごはん	にくじゃが だいすとちりめんのあげに	ぎゅうにく だいす ちりめん きゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま こめ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	675
15 火	(むぎごはん)	さんしよくとん すましじる	ぶたにく きゅうにく たまご わかめ ちくわ きゅうにゅう	あぶら さとう ごま おおむぎ こめ	しょうが こまつな だいこん にんじん たまねぎ えのきだけ ほくさい	615
16 水	こがた こめこ コッペパン	ちりめんときこのわふうスパゲティ ごほうサラダ	ちりめん ベーコン えだまめ きゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう こめこパン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しいたけ えのきだけ ごほう きゅうり	561
17 木	ごはん	こうやどうぶのぶくめに きゅうりのすのもの あじつけのり	こうやどうぶ とりにく かまぼこ えだまめ わかめ あぶらあげ あじつけのり きゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま こめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり	604
18 金	こめこ コッペパン	こまつまさんハモのからあげレモンふう こまつなこめこシチュー	こまつまさんハモのからあげ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら さとう こめこ バター こめこパン	レモン にんじん こまつな コーン しめじ たまねぎ	589
21 月	ごはん	ぶたキムチいため あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら こめ	キムチ たまねぎ にんじん ピーマン ほくさい エリンギ きくらげ いら にんにく	637
22 火	(ごはん)	ほうれんそうカレー フルーツヨーグルト	とりにく スキムミルク ヨーグルト きゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレー こめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく みかん パイン おうとう	622
23 水	簡易給食	・ハムロール ・クロワッサン ・レモンゼリー ・牛乳				
25 金	こめこ アップル コッペパン	ぶたにくとやさしいトマトに さんしよくサラダ	ぶたにく えだまめ ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら こめこアップル	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	601
28 月	ごはん	マーボーどうぶ パンパンジー	ぶたにく どうぶ レンズまめ えだまめ みそ ささみ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん こめ	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	604
29 火	ごはん	かぼちゃのうまに ゆずすあえ ひじきふりかけ	とりにく ちりめん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま こめ	にんじん かぼちゃ こんにゃく たまねぎ さやいんげん しょうが きりほしだいこん きゅうり ゆずす	581
30 水	ココア あげパン	ツナマヨオムレツ ミニトマト マカロニスープ	ツナマヨオムレツ ベーコン きゅうにゅう	あぶら さとう ココア マカロニ こめこパン	ミニトマト えのきだけ たまねぎ にんじん コーン こまつな	628

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※18日は「食育の日」の献立になっています。