

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)	体のちようしをととのえる(緑)		
1 水	きなこあげパン	にくだんこのてりに ABCマカロニスープ	にくだんこのてりに ベーコン きなこ ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら さとう <u>こめこパン</u>	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう <u>はくさい</u>	647
2 木	ごはん	さんまのおかかに ゆかりあえ ひじきのいために	さんまのおかかに ひじき とりにく だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら さとう <u>こめ</u>	キャベツ ゆかり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	591
6 月	ごはん	マーボーあつあげ はるさめのさっぱりサラダ	あつあげ ぶたにく えだまめ みそ ハム ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら <u>こめ</u>	たまねぎ にんじん たけのこ <u>ほししいたけ</u> しょうが にんにく きゅうり キャベツ	675
7 火	ごはん	ぶたにくとだいこんのにものおひたし	ぶたにく さつまあげ えだまめ ぎゅうにゅう	さとう あぶら <u>こめ</u>	だいこん にんじん こんにやく しょうが <u>はくさい</u> ほうれんそう	569
8 水	こめこパイナップル コッペパン	チキンチキンごぼう ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま <u>こめこパイナップル</u>	ごぼう <u>はくさい</u> たまねぎ にんじん コーン <u>こまつな</u> きくらげ	593
9 木	ごはん	いもに キャベツのごますあえ	ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さといも さとう ごま <u>こめ</u>	こんにやく にんじん きょうねぎ しめじ キャベツ	576
10 金	こめこ コッペパン	たちうおのフライ こまつなのこめこシチュー	たちうおのフライ とりにく えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	あぶら マカロニ <u>こめこ</u> バター <u>こめこパン</u>	たまねぎ にんじん <u>こまつな</u> コーン しめじ	624
13 月	(ごはん)	さんしょくどん すましじる	ぶたにく ぎゅうにく たまご ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま <u>こめ</u>	しょうが こまつな にんじん だいこん <u>はくさい</u> えのきだけ	605
14 火	ごはん	にくじゃが だいずとちりめんのあげに	ぶたにく だいず <u>ちりめん</u> ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま <u>こめ</u>	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	683
15 水	こかたこめこ コッペパン	ちりめんときのこのわふうスパゲティ ごぼうサラダ プリン	<u>ちりめん</u> ベーコン えだまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう プリン <u>こめこパン</u>	たまねぎ にんじん <u>こまつな</u> しめじ <u>しいたけ</u> えのきだけ ごぼう きゅうり	664
16 木	ごはん	さわらのしおやき はくさいのそくせきづけ くだくさんみそしる みかん	さわらのしおやき こんぶ とうふ わかめ みそ ぎゅうにゅう	<u>こめ</u>	<u>はくさい</u> にんじん だいこん たまねぎ <u>ほししいたけ</u> みかん	579
20 月	ごはん	よせなべふう きざみたくあん	とりにく たまご かつおぶし えだまめ ぎゅうにゅう	でんぶん はるさめ ごま <u>こめ</u>	ねぎ しょうが <u>はくさい</u> にんじん こまつな しめじ きょうねぎ たくあん	565
21 火	ごはん	さばのみそに いなかじる	さば みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん <u>こめ</u>	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん <u>ほししいたけ</u> ほうれんそう	665
22 水	こめこ コッペパン	すぶた ちゅうかサラダ	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう はるさめ <u>こめこパン</u>	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ きくらげ キャベツ コーン きゅうり	611
24 金	こめこ コッペパン	ツナマヨオムレツ きのこのポトフ くるまめきなこクリーム	ツナマヨオムレツ とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも くるまめきなこクリーム <u>こめこパン</u>	たまねぎ にんじん <u>はくさい</u> しめじ エリンギ えのきだけ ブロッコリー	560
27 月	ごはん	こうやどうふのふくめに きゅうりとわかめのすのもの	こうやどうふ とりにく わかめ <u>ちりめん</u> ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう ごま <u>こめ</u>	たまねぎ にんじん <u>ほししいたけ</u> さやいんげん きゅうり	584
28 火	ごはん	ホイコウロウ あげぎょうぎ	ぶたにく みそ ぎょうぎ ぎゅうにゅう	さとう でんぶん あぶら <u>こめ</u>	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きくらげ しょうが にんにく	647
29 水	こめこ コッペパン	ポークビーンズ やさいサラダ	ぶたにく だいず ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも バター さとう <u>こめこパン</u>	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	597
30 木	(むぎごはん)	とりにくとかぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	とりにく えだまめ スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら カレールウ おおむぎ <u>こめ</u>	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん パイン おうとう	650

※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。

※今月は、16日が「食育の日」の献立になっています。