

# 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)                         | ねつや力のもとになる(黄)                   | 体のちようしをととのえる(緑)                                   |         |
| 1  | 水 | きなこあげパン<br>にくだんこのてりに<br>ABCマカロニスープ                       | にくだんこのてりに<br>ベーコン きなこ<br>ぎゅうにゅう         | マカロニ あぶら さとう<br>こめこパン           | たまねぎ にんじん コーン<br>ほうれんそう はくさい                      | 645     |
| 2  | 木 | ごはん<br>さんまのおかかに<br>ゆかりあえ<br>ひじきのいために                     | さんまのおかかに ひじき<br>とりく だいず あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう | あぶら さとう<br>こめ                   | キャベツ ゆかり にんじん<br>たまねぎ こんにゃく<br>さやいんげん             | 589     |
| 6  | 月 | ごはん<br>マーボーあつあげ<br>はるさめのさっぱりサラダ                          | あつあげ ぶたにく えだまめ<br>みそ ハム<br>ぎゅうにゅう       | さとう あぶら でんぶ<br>はるさめ ごまあぶら<br>こめ | たまねぎ にんじん だけのこ<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく きゅうり キャベツ   | 675     |
| 7  | 火 | ごはん<br>ぶたにくとだいこんのにも<br>おひたし                              | ぶたにく さつまあげ えだまめ<br>ぎゅうにゅう               | さとう あぶら<br>こめ                   | だいこん にんじん こんにゃく<br>しょうが はくさい<br>ほうれんそう            | 569     |
| 8  | 水 | こめこ<br>パイン<br>コッペパン<br>チキンチキンごぼう<br>ちゅうかスープ              | とりく ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                      | でんぶ あぶら<br>さとう ごま<br>こめこパインパン   | ごぼう はくさい たまねぎ<br>にんじん コーン こまつな<br>きくらげ            | 593     |
| 9  | 木 | ごはん<br>いもに<br>キャベツのごますあえ                                 | ぎゅうにく やきどうふ<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう             | さといも さとう ごま<br>こめ               | こんにゃく にんじん<br>きょうねぎ しめじ キャベツ                      | 576     |
| 10 | 金 | こめこ<br>コッペパン<br>たちうおのフライ<br>こまつなのこめこシチュー                 | たちうおのフライ とりく<br>えだまめ スキムミルク<br>ぎゅうにゅう   | あぶら マカロニ こめこ<br>バター こめこパン       | たまねぎ にんじん<br>こまつな コーン しめじ                         | 624     |
| 13 | 月 | (ごはん)<br>さんしょくどん<br>すましじる                                | ぶたにく ぎゅうにく たまご<br>ちくわ わかめ<br>ぎゅうにゅう     | あぶら さとう ごま<br>こめ                | しょうが こまつな にんじん<br>だいこん はくさい えのきだけ                 | 605     |
| 14 | 火 | ごはん<br>にくじゃが<br>だいずとちりめんのあけに                             | ぶたにく だいず ちりめん<br>ぎゅうにゅう                 | じゃがいも さとう<br>あぶら でんぶ ごま<br>こめ   | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>さやいんげん                         | 683     |
| 15 | 水 | こがた<br>こめこ<br>コッペパン<br>ちりめんときこのわふうスパゲティ<br>ごぼうサラダ<br>プリン | ちりめん ベーコン えだまめ<br>ぎゅうにゅう                | スパゲティ あぶら<br>さとう プリン<br>こめこパン   | たまねぎ にんじん こまつな<br>しめじ しいたけ えのきだけ<br>ごぼう きゅうり      | 664     |
| 16 | 木 | ごはん<br>さわらのしおやき<br>はくさいのそくせきづけ<br>ぐたくさんみそしる みかん          | さわらのしおやき<br>こんぶ とうふ わかめ みそ<br>ぎゅうにゅう    | こめ                              | はくさい にんじん だいこん<br>たまねぎ ほししいたけ<br>みかん              | 579     |
| 20 | 月 | ごはん<br>よせなべふう<br>きざみたくあん                                 | とりく たまご かつおぶし<br>えだまめ ぎゅうにゅう            | でんぶ はるさめ ごま<br>こめ               | ねぎ しょうが はくさい<br>にんじん こまつな しめじ<br>きょうねぎ たくあん       | 565     |
| 21 | 火 | ごはん<br>さばのみそに<br>いなかじる                                   | さば みそ ぶたにく<br>あぶらあげ ぎゅうにゅう              | さとう でんぶ<br>こめ                   | たまねぎ しょうが だいこん<br>ごぼう にんじん ほししいたけ<br>ほうれんそう       | 665     |
| 22 | 水 | こめこ<br>コッペパン<br>すぶた<br>ちゅうかサラダ                           | ぶたにく うすらたまご<br>ぎゅうにゅう                   | でんぶ あぶら さとう<br>はるさめ こめこパン       | しょうが たまねぎ にんじん<br>ピーマン だけのこ きくらげ<br>キャベツ コーン きゅうり | 611     |
| 24 | 金 | こめこ<br>コッペパン<br>ツナマヨオムレツ<br>きのこのポトフ<br>くろまめきなこクリーム       | ツナマヨオムレツ<br>とりく ぎゅうにゅう                  | じゃがいも<br>くろまめきなこクリーム<br>こめこパン   | たまねぎ にんじん はくさい<br>しめじ エリンギ えのきだけ<br>ブロッコリー        | 560     |
| 27 | 月 | ごはん<br>こうやどうふのふくめに<br>きゅうりとわかめのすのもの                      | こうやどうふ とりく<br>わかめ ちりめん<br>ぎゅうにゅう        | じゃがいも さとう<br>ごま こめ              | たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ さやいんげん<br>きゅうり                | 584     |
| 28 | 火 | ごはん<br>ホイコウロウ<br>あげぎょうざ                                  | ぶたにく みそ ぎょうざ<br>ぎゅうにゅう                  | さとう でんぶ あぶら<br>こめ               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ピーマン きくらげ しょうが<br>にんにく          | 647     |
| 29 | 水 | こめこ<br>コッペパン<br>ポークビーンズ<br>やさしいサラダ                       | ぶたにく だいず ハム<br>ぎゅうにゅう                   | じゃがいも バター<br>さとう こめこパン          | にんにく にんじん たまねぎ<br>キャベツ ブロッコリー コーン                 | 585     |
| 30 | 木 | (むぎごはん)<br>とりくとかぼちゃのカレー<br>フルーツヨーグルト                     | とりく えだまめ<br>スキムミルク ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう      | あぶら カレールーフ<br>おおむぎ こめ           | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく みかん<br>パイン おとう        | 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。