



# 学校給食献立予定表

小松島産産

令和5年11月

日	曜	献立名	材 料						1人あたり kcal タバク質 g
			主に体の組織をつくるもの(赤)		主に体の調子を整えるもの(緑)		主にエネルギーになるもの(黄)		
			1群 魚肉 卵 豆 製品	2群 牛乳 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀物 いも類 砂糖	6群 油脂	
1	水	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごま和え 豚汁	さば 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 ごま	809 32.6	
2	木	米粉黒糖パン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン	米粉パン じゃがいも 砂糖 黒糖	ドレッシング バター	813 33.4
6	月	ごはん 牛乳 だしまき卵 ゆかり和え ひじきの炒め煮 ふりかけ	だしまき卵 豚肉 大豆 がんもどき	牛乳 ひじき	赤しそ にんじん いんげん	キャベツ きゅうり こんにゃく	米 砂糖 胚芽ふりかけ	ごま 油	685 28
7	火	米粉パン 牛乳 ポテトスープ ハンバーグきのこソース 黒豆きなこクリーム	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ エリンギ コーン	米粉パン じゃがいも 黒豆きなこクリーム	油	775 27.9
8	水	ごはん 牛乳 いわし梅煮 おひたし れんこんさんぴら	いわしの梅煮 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	小松菜 にんじん いんげん	はくさい れんこん こんにゃく	米 砂糖	油 ごま ごま油	800 32.9
9	木	米粉パン 牛乳 お米のタルト いかのかりん揚げ ほうれん草と卵のスープ	いか 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ	米粉パン 片栗粉 お米のタルト	油	839 33.9
10	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 阿波っこナムル	豆腐 豚肉 枝豆 みそ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ たけのこ もやし 干しいたけ すだち酢 にんにく しょうが	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	752 31.9
13	月	ごはん 牛乳 すきやき 小松菜のじゃこ和え	豚肉 焼き豆腐 牛肉 焼き麩	牛乳 ちりめん	にんじん 京ねぎ(緑) 小松菜	はくさい こんにゃく しいたけ 京ネギ(白) キャベツ	米 砂糖	油 ごま ごま油	732 29.0
14	火	小型米粉パン 牛乳 ちりめんときこの和風スパゲティ ごぼうサラダ	ベーコン まぐろ水煮	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ えのぎ レモン果汁 ごぼう コーン 干しいたけ きゅうり	米粉パン スパゲティ 砂糖	バター ドレッシング	711 27
15	水	徳島ビビンバ丼(ごはん) わかめスープ 牛乳	豚肉 牛肉 豆腐 鶏肉 みそ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが れんこん 干しいたけ コーン すだち酢 たまねぎ	米 砂糖 マロニー	油 ごま油 ごま	790 32.4
16	木	きなこ揚げパン 牛乳 鳴門金時オムレツ きな粉 野菜スープ	鳴門金時オムレツ きな粉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ コーン はくさい	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油	701 22.6
17	金	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 土佐和え ふしめん汁	さんまのかぼすレモン煮 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 かつおぶし	小松菜 ねぎ にんじん	はくさい たまねぎ しめじ 干しいたけ 大根	米 ふしめん 砂糖	718 26.9	
20	月	遠足と修学旅行の代休のため、給食はありません。							
21	火	米粉パン 牛乳 じゃがいものクリーム煮 コロコロ豆サラダ ミルメーク	鶏肉 ベーコン 大豆 枝豆	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい しめじ コーン きゅうり	米粉パン じゃがいも ミルメーク ポタージュの素	油 ドレッシング	773 29.8
22	水	カレーライス(ごはん) ひじきサラダ 牛乳	豚肉 枝豆	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく セロリ コーン キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 カレールウ	802 28.4
24	金	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 切干し大根の酢の物	豚肉 厚揚げ 枝豆 ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん	たまねぎ しょうが 切干大根 きゅうり	米 砂糖	ごま 油	827 32.3
27	月	ごはん 牛乳 白身魚のかばやき風 即席漬け けんちん汁	ホキ 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 米粉 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま 油	766 35.1
28	火	小型米粉パン 牛乳 五目うどん ツナサラダ チョコクリーム	鶏肉 かまぼこ まぐろ水煮 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン レモン果汁 キャベツ	米粉パン チョコクリーム うどん	マヨネーズ	714 30.3
29	水	ごはん 牛乳 鶏とこんにゃくのみそ煮 キャベツのじゃこ和え	鶏肉 ちくわ 枝豆 油揚げ うずら卵 みそ	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	こんにゃく たけのこ しょうが キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	729 31.6
30	木	セルフエビカツバーガー マスカットゼリー (エビカツ、ポイルキャベツ)牛乳 タルタルソース 押し麦入りスープ	エビカツ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン しめじ	米粉パンズパン マスカットゼリー 押し麦	タルタルソース 油	750 25.7

※ 材料・その他の都合により、献立を変更する場合があります。