

令和5年11月分							小学校		
日	曜	献立名		食 品 名			カロリー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
		主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの				
1	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	650	23.6	20.0
		牛乳	イワシのおかか煮	イワシのおかか					
		牛乳	きぼだいこん かつおあ 切り干し大根の華風和え	あぶらあげ	きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん	さとう ごま ごまあぶら			
		牛乳	とんにく 豚汁	ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ こんにゃく にんじん ねぎ	さつまいも			
2	木	おん がく かい あい お い ち ゅ う が っ こ う こ う り ゅ う が く し ゅ う き ゅ う し ゅ く 音楽会・相生中学校交流学習のため給食なし							
6	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	605	23.4	17.4
		牛乳	サバのみそ煮 はくさいの和え物	サバ みそ	しょうが はくさい こまつな にんじん	さとう			
		牛乳	すまし汁	あぶらあげ ワカメ	えのきたけ だいこん にんじん				
7	火	牛乳	ココア揚げパン	ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう	603	23.0	18.2
		牛乳	にくだんご 肉団子のチリソース煮	にくだんご	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリンピース	じゃがいも さとう かたくりこ			
		牛乳	えだまめ 枝豆サラダ		えだまめ きゅうり とうもろこし	あおじそドレッシング			
8	水	牛乳	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	618	22.8	18.0
		牛乳	あつあ ちゅうかうに 厚揚げの中華風煮	あつあげ ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
		牛乳	すもの 酢の物		ほうれんそう もやし にんじん ゆず	さとう			
9	木	牛乳	こくとう 黒糖パン	ぎゅうにゅう		パン こくとう	613	27.4	19.6
		牛乳	とりにく 鶏肉のマーマレード焼き	とりにく	しょうが にんにく	マーマレード			
		牛乳	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー カリフラワー にんじん	たまねぎドレッシング			
10	金	牛乳	ウイナースープ	ウイナー	にんじん たまねぎ こまつな	さつまいも	646	19.4	18.7
		牛乳	カレーライス	ぎゅうにゅう ぶたにく スkimミルク	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース りんご	こめ あぶら じゃがいも カレールウ			
		牛乳	チンゲンサイサラダ		チンゲンサイ もやし にんじん	なぞドレッシング			
13	月	牛乳	えだまめ 枝豆ごはん	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	619	23.4	19.2
		牛乳	ひじきの炒り煮	とりにく だいず あぶらあげ ひじき がんもどき	こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	さとう あぶら			
		牛乳	すだち酢和え		きゅうり はくさい にんじん すだち	ごま さとう			
14	火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	662	22.0	22.6
		牛乳	きのこスパゲッティ	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ マッシュルーム ほうれんそう にんにく	スパゲッティ バター			
		牛乳	コーンサラダ		とうもろこし キャベツ にんじん	ごまドレッシング			
15	水	牛乳	とくしま 徳島ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご	しいたけ れんこん しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう うど たけのこ ふき わらび	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら	627	23.4	18.8
		牛乳	ワカメスープ	かまぼこ かんてん ワカメ	たまねぎ にんじん えのきたけ				
		牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン			
16	木	牛乳	ビーフシチュー	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ セロリ にんにく トマト	じゃがいも あぶら	608	25.3	23.4
		牛乳	グリーンリーフサラダ	チーズ	グリーンリーフ きゅうり とうもろこし	かんきつドレッシング			
		牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ			
17	金	牛乳	サワラのみそマヨネーズ焼き	さわら みそ		ノンエッグマヨネーズ	701	28.3	18.9
		牛乳	とさあ 土佐和え	かつおぶし	キャベツ もやし	さとう			
		牛乳	ふしめん汁	あぶらあげ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	ふしめん			
20	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	598	26.2	14.7
		牛乳	しかにく 鹿肉マーマレード	とうふ しかにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら			
		牛乳	ゆず酢和え		だいこん きゅうり にんじん ゆず	さとう ごま			
21	火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	630	24.2	22.5
		牛乳	たらちゅう 太刀魚のフライ	たらちゅうのフライ		あぶら			
		牛乳	れんこんとブロッコリーのサラダ		れんこん ブロッコリー とうもろこし	さとう おろしやさいドレッシング			
22	水	牛乳	コンソメスープ	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん	さつまいも	717	27.6	19.3
		牛乳	たにんどん 他人丼	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ	こめ おしむぎ さとう			
		牛乳	ゆかり和え		キャベツ きゅうり にんじん あかしそ				
24	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	658	21.2	18.8
		牛乳	とりにく 鶏肉とさつまいものゆず風味	とりにく	えだまめ ゆず	かたくりこ さつまいも あぶら さとう			
		牛乳	すまし汁	あぶらあげ ワカメ	たけのこ にんじん だいこん ほししいたけ				
27	月	牛乳	むぎ 麦ごはん	ぎゅうにゅう		こめ おしむぎ	597	22.7	15.5
		牛乳	とりにく 鶏肉とこんにゃくのみそ煮	とりにく さつまいも うずらたまご みそ	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しょうが	さとう			
		牛乳	ほうれん草のおひたし	かまぼこ	ほうれんそう はくさい	さとう			
28	火	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう		パン	608	29.8	21.6
		牛乳	さかな 魚のカレーパン粉焼き	メルルーサ こなチーズ	パセリ	オリーブオイル パンこ			
		牛乳	マカロニサラダ	ツナ	ブロッコリー にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ			
29	水	牛乳	オニオンスープ	ハム	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも	646	22.1	17.1
		牛乳	芋ごはん	ぎゅうにゅう		こめ さつまいも			
		牛乳	れんこんのきんぴら	ぶたにく さつまいも	しょうが れんこん ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	あぶら ごま さとう ごまあぶら			
30	木	牛乳	みそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ		582	23.3	15.7
		牛乳	コッパパン ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト		パン			
		牛乳	しっぽくうどん	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	うどん さといも			
		牛乳	ワカメの酢の物	ワカメ	キャベツ きゅうり ゆず	ごま さとう			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。