

# 令和5年11月 学校給食予定献立表

日 よ う 日	こんだてめい	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー kcal	
1	水 ごはん	牛乳 ごはん	牛乳 ちくわ	とり肉 厚揚げ	厚揚げ さしみ	たまねぎ えだまめ	ごぼう	じゃがいも ごま油	645
2	木 ごはん	八宝菜 揚げ	牛乳 うすら卵	中華あん ぎょうざ	いか	たまねぎ たけのこ	しょうが	しょうが ごま油	653
6	月 ごはん	とりすき おひたし	牛乳 ちりめん	とり肉 豆腐	豆腐 揚げ	ごんじやく だいこん	ごまつな	京ねぎ ごま油	580
7	火 ごはん	切り干しをぼろ丼 具だくさんみそ汁	牛乳 豆腐	とり肉 わかめ	豆腐 揚げ	赤いそ にんじん	ごまつな	にら ごま油	562
8	水 少なめ ゆかり ごはん	にらうどん すだち酢ナムル	牛乳 わかめ	ぶた肉 油揚げ	油揚げ	にんじん ごまつな	もやし	ごま油	681
9	木 ごはん	ホキのフライ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 ぶた肉	ほきフライ さつま揚げ	大豆	キヤベツ ごんじやく	ごんじやく	ごま油	681
10	金 ごはん	ハンバーグのきのこソース コンソメスープ	牛乳 ウインナー	ハンバーグ とり肉	大豆	えのきたけ ごんじやく	ごまつな	ごま油	599
13	月 わかめ ごはん	高野豆腐の卵とじ すだち酢あん	牛乳 高野豆腐	わかめ かまぼこ	高野豆腐 ちりめん	ごんじやく ごまつな	ごま油	ごま油	624
14	火 ごはん	ゆずみそおでん れんこんとひじきの中華あん	牛乳 さつま揚げ	かんもどき ひじき	ひじき	だいこん ごまつな	ごま油	ごま油	633
15	水 ごはん	ピーズトマトライカレー マカロニサラダ	牛乳 大豆	ぶた肉 大豆	大豆	しょうが ごまつな	ごま油	ごま油	652
16	木 ごはん	ふしめん汁 から揚げとごま油のみそがらめ	牛乳 わかめ	とり肉 かまぼこ	かまぼこ	たまねぎ 生しいたけ	ごま油	ごま油	674
17	金 ごはん	れんこんのり塩炒め 肉団子の甘酢あんかけ マロツコリーのアええもの	牛乳 さつま揚げ	雪のり 肉団子の甘酢あんかけ	雪のり	ごんじやく ごまつな	ごま油	ごま油	628
20	月 ごはん	ローボー豆腐 切り干し大根のナムル	牛乳 みそ	豆腐 ツナ	豆腐	しょうが ごまつな	ごま油	ごま油	642
21	火 ひじきの 混ぜ ごはん	キヤベツメンチカツ けんちん汁	牛乳 豆腐	とり肉 ひじき	ひじき	ごんじやく ごまつな	ごま油	ごま油	612
22	水 ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	牛乳 ぶた肉	ぶた肉	ぶた肉	ごんじやく ごまつな	ごま油	ごま油	622
24	金 ごはん	さばのみぞれかけ ★元氣もりもりみそ汁 塩昆布あん	牛乳 油揚げ	さば みそ	さば 豆腐	だいこん ごまつな	ごま油	ごま油	592
27	月 ごはん	豆腐のうま塩煮 切り干し大根のツナあん	牛乳 豆腐	豆腐 揚げ	豆腐	しょうが ごまつな	ごま油	ごま油	600
28	火 ごはん	肉じゃが キヤベツとわかめの酢の物	牛乳 さつま揚げ	ぶた肉 ちりめん	ちりめん	たまねぎ ごんじやく	ごま油	ごま油	658
29	水 ごはん	厚揚げとキヤベツのポテトロー ちもちあえ ゆかりあえ	牛乳 みそ	ぶた肉 厚揚げ	厚揚げ	ごんじやく ごまつな	ごま油	ごま油	663
30	木 チャーハン	マカロニのクリーム煮 だいこんサラダ	牛乳 えび	ぶた肉 ピーズビューレ	ぶた肉 ピーズビューレ	たまねぎ ごまつな	ごま油	ごま油	643

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 ◆は小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエント献立です。  
 ◆24日(金)「元氣もりもりみそ汁」は、石井小学校6年海原大雅さんが考えてくれた献立です。  
 石井町産の野菜 11月の石井町産の野菜は、だいこんです。

(小学校  
学年基準)