

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)	体のちようしをとどのえる(緑)	
1	月	ごはん	ホイコーロウ ナムル	ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	さとう でんぷん ごまあぶら(こめ)	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく ちやし きゅうり	602
2	火	ごはん	さんまのおかか そくせきつけ さわにわん	さんまのおかか ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	(こめ)	はくさい きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	608
4	木	ごはん	ちくわのにしょくあげ ひじきのいために	ちくわ たまご あおりの ひじき とりにく だいす あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	こむぎこ(こめ) あぶら カレーこ さとう(こめ)	にんじん たまねぎ こんにゃく	690
5	金	(しょくパン 2まい)	セルフハムサンド (キャベツ・ハム・チーズ・マヨネーズ) みたくさんスープ	ハム チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	マヨネーズ じゃがいも しょくパン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン (まつな) ほししいたけ	650
8	月	ごはん	おやこに じゃこあえ	とりにく たまご かまぼこ ちりめん ぎゅうにゅう	さとう(こめ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ きょうねぎ こまつな キャベツ	584
9	火	ごはん	ぶたにくのかりんとうあげ すましじる	ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	でんぷん(こめ) あぶら さつまいも あぶら さとう(こめ)	しょうが だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん (まつな) ねぎ	650
10	水	こめこ コッペパン	とうふのちゅうかふうに パンパンジー すだちジャム	とうふ ぶたにく えだまめ ささみ ぎゅうにゅう	あぶら でんぷん ジャム(こめ)パン	にんじん たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ にんにく しょうが きゅうり コーン	621
11	木	ごはん	さばのごまごろもやき おひだし だいすいりきんぴら	さばのごまごろもやき ぎゅうにく だいす さつまあげ ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら (こめ)	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	674
12	金	こめこ コッペパン	なるときんときオムレツ こまつなのこめこシチュー みかんゼリー	なるときんときオムレツ とりにく えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	マカロニ(こめ) バター ゼリー(こめ)パン	たまねぎ にんじん(こまつな) コーン しめじ	631
15	月	ごはん	チキンなんばん タルタルソース やさいスープ	とりにく たまご ウィンナー えだまめ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう タルタルソース (こめ)	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	724
16	火	わかめごはん	にくじゃが しゃきしゃきすのもの	ぎゅうにく えだまめ ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ごま(こめ)	たまねぎ にんじん こんにゃく きゅうり れんこん すだちず	690
17	水	こめこ こがた コッペパン	ちりめんときこのわふうスバゲティ ごぼうサラダ	ちりめん ベーコン ぎゅうにゅう	スバゲティ あぶら さとう(こめ)パン	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しいたけ えのきだけ ごぼう きゅうり コーン	613
18	木	ごはん	ハモのいそべあげ すだちじゅう きりほしだいこんのふくめに せとふうみふりかけ	ハモのいそべあげ とりにく ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも さとう ふりかけ(こめ)	すだち きりほしだいこん にんじん(ほししいたけ) さやいんげん	647
22	月	ごはん	さばのしょうがに ふしめんじる	さば かまぼこ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さとう ふしめん(こめ)	しょうが たまねぎ にんじん はくさい(ほししいたけ) ねぎ ほうれんそう	675
24	水	こめこ コッペパン	にくだんごのてりに ハンサンスー チョコだいすペースト	にくだんごのてりに ハム たまご ぎゅうにゅう	はるさめ さとう ごまあぶら ごま チョコだいすペースト (こめ)パン	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ	662
25	木	(むぎごはん)	ビーフカレー ナタデココフルーツミックス ふくじんづけ	ぎゅうにく えだまめ スキムミルク ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレーウ ナタデココ おおむぎ(こめ)	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 ふくじんづけ	727
26	金	きなこ あげパン	ポイルウィンナー ミニトマト マカロニスープ	ウィンナー とりにく きなこ ぎゅうにゅう	マカロニ あぶら さとう (こめ)パン	ミニトマト キャベツ たまねぎ にんじん コーン(こまつな)	655
29	月	ごはん	いもに キャベツのすのもの あじつけのり	ぎゅうにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	さといも さとう ごま (こめ)	こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず	614
30	火	ごはん	さけとえだまめのごまがらめ けんちんじる	さけ えだまめ とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう ごま(こめ)	しょうが ごぼう だいこん にんじん(ほししいたけ) こまつな	653

※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、18日が「食育の日」の献立になっています。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal