

# 11月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

令和元年

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)	体のちょうしをととのえる(緑)	
1 金	こがた こめこ コッペパン	ごもくうどん だいこんサラダ みかん	とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ ハム ぎゅうにゅう	うどん ドレッシング こめこパン	にんじん はくさい ちまき ねぎ きゅうり だいこん コーン みかん	565
5 火	ごはん	ゆずみそおでん こまつなごまあえ	とりにく ちくわ さつまあげ うすらたまご みそ ぎゅうにゅう	さといも さとう ごま ごはん	こんにゃく だいこん にんじん ゆずす こまつな キャベツ	612
6 水	こめこ コッペパン	はっほうさい えだまめしゅうまい	ぶたにく いか えび うすらたまご えだまめしゅうまい ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら こめこパン	たけのこ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ しょうが	601
7 木	ごはん	ごもくあつきたまご きゅうりのカリカリあえ ひじきのいために	ごもくあつきたまご ひじき ちくわ だいず あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごはん	きゅうり うめ にんじん たまねぎ こんにゃく	613
8 金	こめこ コッペパン	しろみざかなのいそべあげ ワントンスープ くろまめきなごクリーム	たら たまご あおのり ベーコン わかめ ぎゅうにゅう	こむぎこ ワンタンのかわ くろまめきなごクリーム あぶら ちまき	たまねぎ にんじん コーン はくさい きくらげ	616
11 月	ごはん	じゃがいものうまに しゃきしゃきすのもの	とりにく えだまめ ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま ちまき	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり れんこん すだちす	624
12 火	(げんまい ごはん)	さんしょくどん とうふのすましじる	とりにく たまご ちくわ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう ごま げんまいごはん	しょうが こまつな にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	630
13 水	こがた こめこ コッペパン	ちりめんときこのわらうスパゲティ ごぼうサラダ	ちりめん ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング こめこパン	たまねぎ にんじん ちまき しめじ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	611
14 木	ごはん	とくしまけんさんさわらのすだちふうみ れんこんチップス くたくさんみそじる	さわら とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめこ でんぶん あぶら さとう ちまき	すだちす れんこん はくさい にんじん しいたけ ねぎ ちまき	700
18 月	ごはん	さばのしょうがに けんちんじる わだじまさんこんぶつくだに	さば とうふ あぶらあげ こんぶつくだに ぎゅうにゅう	さとう さといも ごまあぶら ちまき	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ちまき	697
19 火	ごはん (いのちはく くむたんぼま い)	ぎゅうにくのしぐれに はるさめのすのもの	ぎゅうにく ハム ぎゅうにゅう	さとう はるさめ ごま ちまき	こんにゃく ほししいたけ しょうが きょうねぎ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ ゆずす	629
20 水	しょくパン (2まい)	セルフハンバーグサンド (ハンバーグ・ポイルキャベツ・スライスチーズ) みだくさんスープ	ハンバーグ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	さとう じゃがいも しょくパン	トマトピューレ キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな ほししいたけ	607
21 木	ごはん	ホイコーロウ あげはるまき	ぶたにく みそ はるまき ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ちまき	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが きくらげ にんにく	706
22 金	こめこ ココア コッペパン	とりにくとやさしいトマトに コーンサラダ	とりにく えだまめ ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ドレッシング こめこココアパン	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	592
25 月	ごはん	かぼちゃのそぼろに こいわしのてんぷら しそひじき	とりにく いわし しそひじき ぎゅうにゅう	あぶら さとう ちまき	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	714
26 火	(ごはん)	ポークカレー ヨーグルトあえ ぶくじんづけ	ぶたにく スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレールー ちまき	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく みかん パイナップル おうとう ぶくじんづけ	714
27 水	こめこ コッペパン	とうふのかわりあげ マイティソース ちゅうかスープ	とうふ まぐろみずに ひじき たまご スキムミルク とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめこ でんぶん あぶら はるさめ ちまき	ねぎ しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	588
28 木	ごはん	さけのしおやき きゅうりのゆかりあえ くきわかめのきんぴら	さけのしおやき わかめ ぶたにく さつまあげ えだまめ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま ちまき	きゅうり ゆかり ごぼう こんにゃく にんじん	589
29 金	こめこ コッペパン	オムレツ ミニトマト マカロニスープ クリームゴールド	オムレツ とりにく ぎゅうにゅう	マカロニ じゃがいも あぶら クリームゴールド ちまき	ミニトマト たまねぎ にんじん コーン ちまき	587

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※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。

※19日は「食育の日」の献立になっています。