

11月 給食献立表



日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)	日	曜	献立名	血や骨・肉になる食品 赤	体の調子を整える食品 緑	力や体温になる食品 黄	エネルギー (kcal) ・塩分(g)
4	火	牛乳 （麦ごはん） 秋の恵みいっぱいカレー 海藻サラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ かいそう ツナ ヨーグルト	かぼちゃ れんこん たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり ブロッコリー	こめ さとう あぶら さつまいも むぎ	850Kcal 3.2g	17	月	牛乳 じゃこのかみかみピラフ 和風サラダ むらくも汁	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ ツナ とうふ こんぶ たまご ちりめん	えだまめ にんじん ねぎ だいこん たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう	こめ もちむぎ さとう ごま あぶら でんぶん	743Kcal 3.1g
5	水	牛乳 ごはん さばのみそ煮 糸かま和え 大根のすまし汁	ぎゅうにゅう さば かまぼこ とうふ わかめ	はくさい こまつな にんじん だいこん えのきたけ	こめ さとう あぶら	719Kcal 2.9g	18	火	牛乳 ごはん タンドリーフィッシュ マカロニサラダ かぼちゃとお豆のコンソメスープ	ぎゅうにゅう たら ミックスビーンズ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんじん コーン	こめ あぶら さとう もちむぎ ノンエッグマヨ	732Kcal 2.1g
6	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨と鶏糸卵の中華サラダ	ぎゅうにゅう だいず とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり しろねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま はるさめ	765Kcal 2.3g	19	水	牛乳 ごはん やまのいもコロッケ 広島葉のサラダ 相性汁 もち麦フロマージュ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン	だいこん キャベツ ごぼう コーン はくさい にんじん ひろしまなづけ	こめ あぶら ごまあぶら さとう コロッケ さといも さつまいも フロマージュ 泉屋から提供	788Kcal 2.8g
7	金	牛乳 コッペパン 山賊焼き風唐揚げ チーズサラダ みかん 米粉と豆乳のシチュー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン とうにゅう	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン みかん	コッペパン さとう こめこ あぶら じゃがいも	732Kcal 2.7g	20	木	牛乳 ごはん 大豆うどん 豚肉とれんこんのスタミナ炒め バナナ	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず かまぼこ ぶたにく 広島県の郷土料理	にんじん しろねぎ たまねぎ れんこん しいたけ パナナ さやいんげん	こめ あぶら ごま でんぶん うどん ごまあぶら	788Kcal 2.5g
10	月	牛乳 もち麦ごはん 肉豆腐 まめ菜サラダ よくかむふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず ツナ	たまねぎ にんじん はくさい こんにゃく キャベツ こまつな えだまめ	こめ もちむぎ あぶら さとう ごま	733Kcal 1.8g	21	金	牛乳 もち麦ごはん いわしのにんにくハーブ焼き こふきいも かぶのごろごろスープ	ぎゅうにゅう いわし ウインナー	にんじん かぶ たまねぎ ブロッコリー	こめ じゃがいも オリーブあぶら あぶら	732Kcal 1.0g
11	火	牛乳 ごはん 鶏レバーのカレー風味揚げ かおり和え だご汁 熊本県の郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 鉄分をとろう！	キャベツ はくさい にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ あぶら さといも しらたまも	744Kcal 1.9g	25	火	牛乳 もち麦ごはん 豚じゃが あらめサラダ カルシウムたっぷりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あらめ ツナ かつおぶし しらすぼし さつまあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ さやいんげん きゅうり	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも もちむぎ	723Kcal 2.4g
12	水	牛乳 ごはん コロコロおでん ブロッコリーの梅おかか和え りんご	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ うずらたまご がんもどき ちくわ かつおぶし	ブロッコリー キャベツ だいこん にんじん こんにゃく うめ りんご	こめ あぶら さとう	755Kcal 2.5g	26	水	牛乳 ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーの三色和え ABCスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう さけ チーズ ハム 吉舎小学校リクエスト給食	ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ にんじん キャベツ	こめ あぶら さとう ゼリー マカロニ	815Kcal 1.9g
13	木	牛乳 ごはん 鮭のもみじ焼き 切り干し大根とたくあん和え なめこ汁	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ さけ とうふ	きゅうり にんじん なめこ もやし だいこん	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨ ごま	774Kcal 3.0g	27	木	牛乳 ごはん 厚揚げと豆のチリソース煮 ほうれん草のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ほうれんそう	こめ でんぶん ごま あぶら ごまあぶら	757Kcal 1.5g
14	金	牛乳 キムタクごはん 茎わかめ入りごまだれ中華サラダ 大学芋 人気メニュー♪	ぎゅうにゅう ぶたにく くきわかめ	だいこん にんじん はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう ごまあぶら ごま くらごま あぶら もちむぎ さつまいも	742Kcal 3.1g	28	金	牛乳 牛どんだん りっちゃんのスラダ りんご	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム かつおぶし	たまねぎ しいたけ しめじ ごぼう ねぎ こんにゃく コーン きゅうり キャベツ にんじん りんご	こめ さとう あぶら もちむぎ	733Kcal 2.2g

* 物資の都合により献立を変更することがあります。