

11月 給食献立表

吉舎学校給食 共同調理場

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	686Kcal 2.5g	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 でんぷん	566Kcal 2.3g
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	583Kcal 2.1g	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	546Kcal 1.7g
6	木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 春雨と錦糸卵の中華サラダ	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 でんぷん ごま はるさめ	621Kcal 1.9g	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 フロマーージュ	639Kcal 2.3g
7	金	牛乳 コッペパン 山城焼き風唐揚げ 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	555Kcal 2.2g	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	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 でんぷん うどん ごまあぶら	639Kcal 1.8g
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	581Kcal 1.5g	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	579Kcal 0.9g
11	火	牛乳 ごはん 鶏レバーのカレー風味揚げ かおり和え だこ汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	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 しらたまもち	605Kcal 1.5g	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	591Kcal 1.8g
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	616Kcal 1.8g	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	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	663Kcal 1.5g
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	628Kcal 2.4g	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 でんぷん ごま あぶら ごまあぶら	611Kcal 1.2g
14	金	牛乳 キムタクごはん 麦わかめ入りごまだれ中華サラダ 大学芋	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 くるごま あぶら もちむぎ さつまいも	603Kcal 2.6g	28	金	牛乳 牛どんだん りっちゃんのサラダ 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	598Kcal 1.8g

* 物資の都合により献立を変更することがあります。