



11月分 学校給食予定献立表



【小学校】

令和6年度

南部学校給食センター

日・曜	献立名 こんだてめい	あかの食品 しよくひん	きいろの食品 しよくひん	みどりの食品 しよくひん	栄養価(中学年) えいようか(ちゅうがくねん) エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる からだ	おもに熱や力のもとになる ねつ ちから	おもに体の調子を整える からだ ちょうし ととの	
☆ 1 ・ 金	こめこロールパン		パン		592 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.7 g
	とりにくのスープに	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん こまつな	27.1 g
	ポテトサラダ	ハム	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	にんじん きゅうり	2.4 g
5 ・ 火	ごはん		ごはん		578 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.6 g
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ	17.7 g
	わふうじる	あぶらあげ		にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな	1.8 g
☆ 6 ・ 水	ごはん		ごはん		636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.6 g
	かつおとだいずのにんにくじょうゆ	かつお だいず	コンスターチ かたくりこ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ	18.0 g
	みそしる	みそ ふ		にんじん だいこん えのきたけ こまつな	2.3 g
☆ 7 ・ 木	ごはん		ごはん		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.9 g
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	さとう かたくりこ		17.7 g
	かきたまじる	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな	2.4 g
8 ・ 金	きりぼしだいこんのサラダ		さとう あぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	
	ロールパン		パン		568 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g
	グラッシュ	ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ あかピーマン ピーマン	24.1 g
☆ 11 ・ 月	カントリーサラダ	ハム	あぶら さとう	にんじん とうもろこし きゅうり ブロッコリー	2.2 g
	ごはん		ごはん		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	さばのみそに	さばのみそに			17.3 g
12 ・ 火	けんちんじる	とうふ	さといも	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	1.6 g
	みかん			みかん	
	ごはん		ごはん		586 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.1 g
☆ 13 ・ 水	ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん	16.2 g
	やさいソテー	ウインナーソーセージ	あぶら	にんじん キャベツ もやし ピーマン	1.7 g
	ごはん		ごはん		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
☆ 14 ・ 木	しろみざかなのこうみあげ	たら	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ	16.4 g
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	2.5 g
	ひじきのにももの	ひじき さつまあげ	あぶら さとう	にんじん さやいんげん	
	ごはん		ごはん		585 kcal
☆ 15 ・ 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しらたき	14.0 g
	かわりじょうゆあえ	あぶらあげ	さとう ごま	しょうが にんにく ねぎ もやし こまつな	1.5 g
	ソフトフランスパン		パン		599 kcal
18 ・ 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	マーマレードチキン	とりにく	マーマレード	にんにく	23.4 g
	ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら さとう	セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマト はくさい	3.1 g
	あおなとコーンのソテー	ベーコン	あぶら	とうもろこし こまつな キャベツ	
19 ・ 火	おたのしみ (わしよのひ)	ぶたにく	あぶら さとう こめ さつまいも	にんじん しめじ	642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	とりにく	とりにく	かたくりこ あぶら さとう		28.2 g
	とうふ かまぼこ	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ こまつな	2.0 g
20 ・ 水	おこめのムース		おこめのムース		
	ごはん		ごはん		632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1 g
	じゃがいものそばろに	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	15.8 g
20 ・ 水	のりずあえ	ツナ のり	あぶら さとう	にんじん もやし こまつな	1.3 g
	ごはん		ごはん		620 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.3 g
	マーボーどうふ	ぶたにく みそ だいず とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	19.3 g
	バンサンスー	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり	2.1 g

