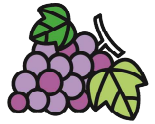




11月

給食予定献立表



吉川学校給食共同調理場

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う				エネルギー (kcal)		
		体をつくるもとになる(赤)		体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	タンパク(g)	
1 (金)	さつま芋ごはん ^{いも} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さけの塩焼き ^{しおや} ^{いそべ あ} 磯辺和え ^{じる} すまし汁 	牛乳 のり わかめ	さけ とうふ	たまねぎ ほうれんそう もやし	にんじん えのきたけ	こめ ごま さつまいも さとう	638 27.8	
5 (火)	麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さばの香味煮 ^{さばの こうみ に} ^{うめ あ} れんこんの梅和え ^{かすじる} 粕汁	牛乳 かつおぶし みそ	さば さけ	れんこん こまつな キャベツ だいこん ねぎ しょうが	にんじん ごぼう はくさい	こめ さとう こんにやく	696 27.7	
6 (水)	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ほくほくシチュー ハワイアンサラダ ブルーベリージャム(町内産) ^{ちょうないさん}	牛乳	とりにく	たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう キャベツ	にんじん きゅうり パイン	コッペパン あぶら ブルーベリージャム	680 23.2	
7 (木)	麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 肉じゃが ^{にく} ^あ ゆかり和え ^{こくとう} 黒糖ビーンズ	牛乳 こくとうビーンズ	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ グリーンピース	キャベツ もやし	こめ あぶら こんにやく	むぎ じゃがいも さとう	672 24.0
8 (金)	キムチチャーハン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} イカカツフライ ^{ちゅうか} 中華スープ	牛乳 イカカツフライ ベーコン	とりにく	たまねぎ ピーマン とうもろこし はくさいキムチ	にんじん もやし チンゲンサイ	こめ ごまあぶら じゃがいも	650 26.1	
11 (月)	大和小給食なし わかめうどん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} キスの天ぷら ^{てん} おひたし 	牛乳 かまぼこ キス あぶらあげ	とりにく わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ	ほうれんそう もやし ねぎ	うどん さとう あぶら	654 27.3	
12 (火)	麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 豚肉のしょうが焼き ^{ぶたにく や} ^{はなぎ だいこん あ} 花切り大根のごま和え ^{せとうち じる} 瀬戸内だんご汁	牛乳 きにらとゲタだんご	ぶたにく	しょうが だいこん こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しめじたけ はくさい	こめ ごま むぎ さとう	640 27.8	
13 (水)	カレーライス ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鉄骨サラダ ^{てつこつ} ^{ひとくち} 一口ゼリー	牛乳 ちりめん	とりにく ひじき	にんじん グリーンピース りんご きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ カリフラワー	こめ あぶら じゃがいも 一口ゼリー	683 24.9	
14 (木)	黒大豆ごはん ^{くろだいず} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} グチの甘じょうゆがらめ ^{あま} ^{す もの} 酢の物 ^{とうふ じる} 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 わかめ みそ	グチ くらだいず とうふ	キャベツ もやし にんじん	なめこ たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら	608 24.7	
15 (金)	やきにくどん ^{ぎゅうにゅう} 焼肉丼 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ はくさいキムチ	しいたけ にんにく しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも ごまあぶら やきにくのタレあぶら	687 25.7	
18 (月)	麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鶏の唐揚げねぎソース ^{とり からあ} ^{たま} にら玉スープ	牛乳 とうふ	とりにく たまご	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ	にんじん にら しいたけ	こめ かたくりこ さとう	むぎ あぶら	657 28.5
19 (火)	菜めし ^な 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 大豆のいそ煮 ^{だいず に} はりはりづけ きびだんご 	牛乳 とりにく だいず	ちりめん かまぼこ ひじき	だいこん にんじん しいたけ	いんげん きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ごま こんにやく きびだんご	むぎ さとう さといも	678 25.8
20 (水)	こくとう ^{はくさい} 黒糖パン 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ピザポテト ミートボールと白菜のスープ 	牛乳 チーズ	ベーコン ミートボール	ピーマン たまねぎ にんじん エリンギ	にんにく はくさい ほうれんそう パセリ	こくとうパン じゃがいも	657 24.9	
21 (木)	せきはん ^{ぎゅうにゅう} 赤飯 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 魚の塩麹焼き ^{さかな しおこうじや} ^{ごしき あ じる} 五色和え ^{さとう} すまし汁	牛乳 ハム あずき	さごし とうふ	にんにく キャベツ ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ えのきたけ ねぎ	もちごめ さとう ふ	630 29.3	
22 (金)	麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 厚揚げの中華煮 ^{あつあ ちゅうか に} ナムル	牛乳 ぶたにく	あつあげ	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	しいたけ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	こめ さとう かたくりこ はるさめ ごま	むぎ じゃがいも ごまあぶら	611 23.1
25 (月)	ごもく ^{めん} 五目あんかけ麺 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 茎わかめの和え物 ^{くき あ もの} ^{だいがくいも} 大学芋	牛乳 うずらたまご くきわかめ	イカ ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい もやし キャベツ	たけのこ きくらげ チンゲンサイ しょうが にんにく	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも ごま	あぶら さとう	731 30.4
26 (火)	麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} おでん ^{す みそ あ} 酢味噌和え ^{みかん} みかん	牛乳 ひらてん うずらたまご みそ	とりにく たこボール イカ こんぶ	にんじん キャベツ だいこん	ブロッコリー みかん	こめ こんにやく さとう ごま	むぎ さといも	643 31.0
27 (水)	ピラフのミートソースかけ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} フレンチサラダ フルーツムース	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん にんにく パセリ きゅうり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ さとう あぶら フルーツムース	むぎ かたくりこ	674 22.2
28 (木)	カミカミ献立 麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} カレイの唐揚げ ^{からあ} ^{はくさい か あ} 白菜のゆず香和え ^{こんさい に} 根菜のうま煮 	牛乳 ひらてん	カレイ	ほうれんそう はくさい にんじん れんこん	ごぼう しいたけ いんげん にんにく	こめ かたくりこ こんにやく さといも ごま	むぎ あぶら さとう	631 26.1
29 (金)	麦ごはん ^{むぎ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 鶏肉のカレーじょうゆ焼き ^{とりにく や} ^{ごもく だいこん じる} 五目きんぴら ^{さとう} 大根のみそ汁	牛乳 ひらてん あぶらあげ	とりにく とうふ みそ	にんにく ごぼう にんじん ねぎ	たけのこ だいこん ピーマン たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	むぎ こんにやく	642 28.8