

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) タンパク(g)
		体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのものになる(黄)		
1(水)	菜めし 牛乳 おでん しらあえ	牛乳 とりにく たこボール うずらたまご	ちりめん ひらてん こんぶ しらあえのもと	だいこんば だいこん	にんじん ほうれんそう	こめ あぶら さといも こんにやく	むぎ さとう こんにやく	702 34.5
2(木)	新米ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 みかん	牛乳 とうふ たまご	ぶたにく わかめ	しょうが もやし エリンギ えのきたけ	たまねぎ にんじん ピーマン みかん	こめ あぶら	かたくりこ	672 27.8
6(月)	みそラーメン 牛乳 小松菜の中華和え 大学いも	牛乳 ハム	ぶたにく	たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし こまつな	にんじん きくらげ しょうが にんにく キャベツ	ちゅうかめん さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら ごま	712 29.0
7(火)	麦ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 ちくわとキャベツのごまマヨ和え	牛乳 あつあげ ちりめん	ぶたにく ちくわ みそ	だいこん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	にんじん たけのこ いんげん しょうが	こめ こんにやく ごま	むぎ マヨネーズ さとう	702 27.0
8(水)	カミカミ献立 コッペパン 牛乳 さわらの香草焼き アーモンドサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳 こなチーズ ひよこめ	さわら ベーコン	ほうれんそう にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	パン オリーブオイル さとう じゃがいも	パンこ アーモンド あぶら	718 32.3
9(木)	とりめし 牛乳 おひたし たまねぎと麩のみそ汁 きざみのり	牛乳 のり とうふ わかめ	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	もやし にんじん	はくさい	こめ あぶら ふ	むぎ さとう	706 30.7
10(金)	パエリア 牛乳 肉だんごのクリーム煮 フルーツミックス	牛乳 えび いか ミートボール	ベーコン ほたて	にんにく たまねぎ あかピーマン いんげん トマト缶 あまなつみかん	にんじん マッシュルーム グリーンピース パイン缶	こめ ホワイトルウ	むぎ ナタデココ	726 25.6
14(火)	ライス 牛乳 煮込みハンバーグ にんじんポタージュ オレンジ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	たまねぎ パセリ グリーンピース	マッシュルーム にんじん オレンジ	こめ さとう あぶら	ホワイトルウ	691 24.4
15(水)	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ごまあえ 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 とうふ みそ	さば わかめ	しょうが キャベツ にんじん	こまつな もやし なめこ	こめ かたくりこ ごま	むぎ あぶら さとう	726 26.5
16(木)	麦ごはん 牛乳 チキンと野菜のトマト煮 ごぼうサラダ	牛乳 だいず	とりにく ハム	たまねぎ トマト缶 ごぼう えだまめ	にんじん パセリ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ マヨネーズ	654 25.5
17(金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 ひじき あぶら	とりにく ひらてん とうふ	にんじん いんげん	れんこん	こめ しおこうじ さとう こんにやく	むぎ あぶら さといも ごまあぶら	611 25.1
20(月)	麦ごはん 牛乳 チャブチェ わかめスープ	牛乳 ベーコン にんじん	ぶたにく たまねぎ とうもろこし	たまねぎ もやし いら きくらげ しょうが にんにく	にんじん しいたけ	こめ はるさめ	むぎ じゃがいも	609 23.2
21(火)	『和食の日』献立 赤飯 牛乳 魚のあんかけ ゆばのすまし汁 ミニたいやき	牛乳 あかうお	あずき ゆば	しょうが にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ゆず	こめ ごま あぶら たいやき	もちごめ かたくりこ さとう	705 31.5
22(水)	黒糖パン 牛乳 ビーフシチュー レモンサラダ りんご	牛乳	ぎゅうにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ レモンかじゅう	にんじん トマトピューレ アスパラガス りんご	ことうパン ビーフシチュールウ	じゃがいも	701 25.2
24(金)	麦ごはん 牛乳 鶏ちゃんこ 酢みそ和え 一口りんごゼリー	牛乳 いか	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん しろねぎ ブロッコリー	はくさい ごぼう しょうが にんにく キャベツ	こめ こんにやく ごま	むぎ りんごゼリー さとう	638 25.7
27(月)	塩ラーメン 牛乳 切干し大根の中華和え さつまいも蒸しパン	牛乳 ツナ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし にんにく きりぼしだいこん	にんじん とうもろこし メンマ きゅうり	ちゅうかめん さとう むしパンミックス さつまいも	しおこうじ ごまあぶら	698 27.9
28(火)	ごぼうとちくわのごまだれ丼 牛乳 もずくのお汁 お米のムース	牛乳 とうふ	ちくわ もずく	ごぼう にんじん もやし たまねぎ ねぎ	チンゲンサイ しょうが えのきたけ	こめ かたくりこ さとう ムース	むぎ あぶら ごま	717 24.6
29(水)	麦ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁	牛乳 みそ	さけ とりにく	キャベツ もやし ねぎ ごぼう はくさい	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ	こめ バター いもだんご	むぎ さとう	641 29.2
30(木)	さつまいもご飯 牛乳 筑前煮 梅しらす和え	牛乳 ちくわ こんぶ	とりにく うずらたまご ちりめん	にんじん ごぼう グリーンピース だいこん	れんこん しいたけ もやし きゅうり うめぼし	こめ ごま あぶら	さつまいも こんにやく さとう	620 26.6