

令和4年11月 学校給食予定献立表

日	よ う 日	こんだてめい		しょくひんめい			I 補 kcal
				赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	
1	火	いも ごはん	牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう	牛乳 わかめ ご飯の素 さばのみそ煮 ぶた肉 さつま揚げ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	米 さつまいも 油 さとう ごま油 ごま	690
2	水	ごはん	切り干しそばろ丼 五目スープ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 わかめ	切り干しだいこん たまねぎ ねぎ にんじん こまつな しょうが はくさい たけのこ 干しいたけ	米 ごま油 さとう ごま	601
4	金	ごはん	ポテトとお米のささみカツ 酢の物 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 わかめ ポテトとお米のささみカツ ぶた肉 さつま揚げ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく えだまめ	米 油 さとう	712
7	月	ごはん	豚肉のしょうが焼き けんちん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ねぎ	米 油 さとう じゃがいも ごま油	733
8	火	コッペ パン	◆さつまいものシチュー れんこんサラダ いちごジャム	牛乳 とり肉 生クリーム	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん こまつな キャベツ コーン	コッペパン さつまいも 油 ベシメルソース 和風ごまドレッシング いちごジャム	608
9	水	ごはん	すき焼き風 小松菜としめじのごまあえ	牛乳 ぶた肉 焼き豆腐 いか	こんにゃく はくさい だいこん にんじん 京ねぎ こまつな キャベツ しめじ	米 もちふ 油 さとう ごま	678
10	木	麦 ごはん	ハヤシライス フルーツミックス	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん みかん パイナップル もも	米 おおむぎ 油 じゃがいも ハヤシルウ ドミグラスソース ゼリー さとう	660
11	金	ごはん	豚肉と野菜のみそ炒め ポテト入り中華スープ	牛乳 ぶた肉 みそ えび	キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんじん ビーマン ヤングコーン にんにく しょうが チンゲンサイ	米 油 さとう ごま油 じゃがいも	633
14	月	ごはん	◆とり肉のから揚げ ほうれん草のおひたし 徳島たっぷりみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ みそ	しょうが にんにく だいこん ほうれんそう たまねぎ ねぎ もやし にんじん こまつな	米 でんぶん 油 さとう さつまいも	650
15	火	ごはん	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	牛乳 ミックスビーンズ (大豆 手亡豆 金時豆) ぶた肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 油 さとう イタリアンドレッシング	672
16	水	ごはん	さけの塩焼き わかめあえ れんこんの炒め煮 すだちパック	牛乳 さけ わかめ ご飯の素 とり肉 さつま揚げ	キャベツ きゅうり れんこん こんにゃく にんじん さやいんげん すだち	米 油 さとう	605
17	木	ごはん	◆キムチ丼 にら玉スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 たまご	はくさいキムチ漬け はくさい もやし こまつな たまねぎ にんじん にんにく にら	米 油 ごま油 さとう	601
18	金	ごはん	ゆずみそおでん 和風サラダ	牛乳 とり肉 さつま揚げ がんもどき ゆずみそ ちりめん	だいこん こんにゃく にんじん ゆず酢 キャベツ こまつな	米 じゃがいも さとう 和風ドレッシング	615
21	月	ごはん	ひき肉と野菜のチャブチェ チンゲン菜のスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐	にんじん たまねぎ こまつな コーン 赤パプリカ 干しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ えのきたけ	米 マロニー 油 さとう ごま油	601
22	火	ごはん	ハンバーグおろしソース ブロッコリーの梅あえ 五目豆	牛乳 ハンバーグ 大豆 とり肉 ちくわ	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん たけのこ れんこん 梅 ごぼう こんにゃく さやいんげん	米 さとう 油	679
24	木	ごはん	きびなごのフライ ひじきのいため煮 すまし汁	牛乳 きびなごのフライ ひじき さつま揚げ とり肉 豆腐 かまぼこ	にんじん こんにゃく たまねぎ えのきたけ だいこん ねぎ	米 油 ごま油 さとう	602
25	金	ごはん	豆腐の中華風煮 ポークしゅうまい	牛乳 豆腐 ぶた肉 えび ポークしゅうまい	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ	米 油 さとう でんぶん	641
28	月	ごはん	高野豆腐の卵とじ すだち酢あえ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご ちりめん	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ キャベツ ほうれんそう すだち酢	米 さとう	601
29	火	少なめ ごはん	◆わかめ肉うどん れんこんのはさみあげ きゅうりのかおりづけ	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ れんこんのはさみあげ	たまねぎ 干しいたけ にんじん ねぎ きゅうり	米 うどん さとう 油 ごま油	630
30	水	ごはん	とり肉のバーベキューソース ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 豆腐	すりおろしりんご にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	米 さとう ごま油 コーンクリーミードレッシング	632

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。 (小学校 中学年基準)

石井町産の野菜 11月の石井町産の野菜は、ブロッコリーです。