



【11月】学校給食献立予定表 小学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL:0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	ゆかりごはん		かぼちゃのそぼろに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅうぶたにく さつまあげ あつあげ (かつお)	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん ごま	ゆかり たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん きゅうり キャベツ コーン	660	22.3
2	もく	むぎごはん		とうふチゲ ユーリンチー きのこのちゅうかあえ	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら しらたき こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	はくさい キムチ もやし しめじ にら えのき にんじん しょうが ねぎ エリンギ ほうれんそう	696	27.7
3	きん	ぶんかのひ							
6	げつ	しろごはん		にくだんごスープ てづくりやさいかきあげ きくらげのサラダ	ぎゅうにゅうつくね かまぼこ	こめ てんぷらこ さとう ごまあぶら	にんじん きくらげ たまねぎ もやし こまつな ねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり	616	19.4
7	か	こくとうパン		にこみうどん ポテトブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅうあげ かまぼこ わかめ ハム チーズ (かつお・こんぶ)	こくとうパン うどんめん じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ ブロッコリー	599	22.2
8	すい	むぎごはん		はくさいスープ ハガツオフライ かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく ハガツオフライ さきいか	こめ むぎ あぶら じゃがいも カシューナッツ さとう	はくさい たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり キャベツ	705	23.9
9	もく	ミルクパン		ポークビーンズ れんこんサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅうぶたにく だいず	ミルクパン じゃがいも あぶら さつまいも さとう バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり キャベツ	676	20.9
10	きん	こんさいのハヤシライス		かつのりサラダ みかん	ぎゅうにゅうぶたにく ちくわ のり	こめ あぶら さとう	たまねぎ れんこん だいこん にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり みかん	639	20.1
13	げつ	じゃこごはん		ごもくスープ チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちりめん	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ ごぼう えだま	721	27.9
14	か	セルフテリヤキバーガー		コーンポタージュ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン	まるパン じゃがいも アーモンド オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン レタス キャベツ きゅうり	663	25.5
15	すい	むぎごはん		さといものごじる いわしのかばやき ひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう だいず とうふ いわし ひじき (いりこ)	こめ むぎ あぶら さといも さとう ごま	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり コーン	686	26.7
16	もく	ブルーベリーむしパン		ポトフふうにかみ キャロットサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく とりにく たまご ツナ	ホットケーキミックス あぶら さとう じゃがいも バター	ブルーベリージャム たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	580	20
17	きん	~鹿本のあじ~ むぎごはん ふるさとくまさんデー		おひめさんだごじる ひこずり きりほしだいこんのふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちりめん (かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま さつまいも さとう ごまあぶら こむぎこ しらたまご	だいこん はくさい にんじん ねぎ しいたけ たけのこ きりほしだいこん いんげん	639	22.1
20	げつ	むぎごはん		スーミータン ホイコーロー	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぶん	にんじん ねぎ コーン こまつな キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	620	24.4
21	か	しょくパン		ひじきスパゲッティ じゃこナッツサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう あげ とりにく さつまあげ ちりめん ひじき	しょくパン あぶら スパゲッティ カシューナッツ マーシャルビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	664	24.4
22	すい	ポークカレーライス		カルシウムサラダ ミルクゼリー	ぎゅうにゅうぶたにく チーズ	こめ むぎ さとう さといも じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり えだまめ イナアガー もも	700	21.6
23	もく	きんろうかんしゃのひ							
24	きん	むぎごはん		ぐだくさんみそしる さかなのさいきょうやき おかかあえ	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ (いりこ)	こめ むぎ さとう さといも ごま	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ	600	27.1
27	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
28	か	レーズンパン		かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ヨーグルト とりにく	レーズンパン バター あぶら イタリアンドレッシング	レーズン かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり キャベツ コーン ピーマン	704	28.5
29	すい	かやくごはん 大阪の郷土料理		あきのみりじる おこのみすりみでん	ぎゅうにゅう とりにく あげ すりみ こうやどうふ たまご ぎつぶし むきえび あおのり (かつお・こんぶ)	こめ こんにやく さとう あぶら さといも こむぎこ マヨネーズ	ごぼう にんじん しめじ ねぎ たまねぎ ほうれんそう いんげん しいたけ キャベツ しょうが	732	34.1
30	もく	むぎごはん		ぶたじる にんじんいりシューマイ こまつなツナのあえもの	ぎゅうにゅうぶたにく とうふ ツナ (いりこ)	こめ むぎ こんにやく さといも オリーブゆ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが こまつな キャベツ	611	22.8

※都合により、献立や食材が変更する場合がございます。ご了承ください。