



【11月】学校給食献立予定表 小学校



旬(しゅん)とは？
その食べ物がいちばんおいしく、えいようたつぷりな時期。食べ物によって旬の時期はちがう。

栖本学校給食センター (TEL:0969-54-5333)

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
				あか	きいろ	みどり	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	からだのちやしをととのえる		
1	げつ むぎごはん		とうふのちゅうかに れんこんつくね ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう ごま	たけのこ にんじん もやし しいたけ たまねぎ チンゲンさい しょうが きくらげ ほうれんそう	625	24.7
2	か むぎごはん		にらたまじる ちくわの2しよくあげ からいもサラダ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ チーズ とりにく (にぼし)	こめ むぎ でんぷん じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう こむぎこ さつまいも	にら たまねぎ にんじん あおのり しいたけ きゅうり コーン	680	25.7
3	すい		しゅん あまくさの きょうどりょうり	ぶんかのひ				
4	もく しょくパン マーシャルビーンズ		やさいのスープに がねあげ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム だいず たまご	パン マーシャルビーンズ マカロニ さつまいも さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しょうが きゅうり はくさい	658	20.8
5	きん むぎごはん		みそだごじる さばみぞれに たくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ みそ さば (にぼし)	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう こめこ ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう ふくじんづけ キャベツ	621	27.3
8	げつ かみかみ たかなごはん		ひらめんのスープ かみかみこんさいメンチ だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	こめ むぎ ごま さとう ビーフン	たかなづけ たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ だいこん きゅうり コーン	603	22.1
9	か ココアパン		はるさめスープ だいがくいも シーザーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず ぶたにく とりにく チーズ ハム	パン はるさめ さつまいも さとう みずあめ ごまあぶら あぶら	にんじん はくさい たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ピーマン コーン	630	21.4
10	すい むぎごはん		だいずのいそに ぶりのたつたあげ こうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ ぶり あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま	ひじき にんじん いんげん しょうが つぼづけ キャベツ きゅうり	683	29.0
11	もく ミルクパン		コンソメスープ てづくりコロッケ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	パン じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら マカロニ	にんじん もやし たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	681	26.1
12	きん むぎごはん		とうふとわかめのみそしる さかなのみじやき しょうがいりきんびら	ぎゅうにゅう とうふ あげ いんげん ホキ さつまあげ (にぼし)	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ しょうが ごぼう きりぼしだいこん	677	26.9
15	げつ			ふりかえきゅうぎょうび				
16	か むぎごはん		はっぼうさい ポークシューマイ だいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	しょうが たけのこ にんじん きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり だいこん	650	25.5
17	すい むぎごはん		おでん はくさいのツナあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ がんもどき うずらのたまご かつおぶし ちりめん	こめ むぎ さとう こんにやく さとも ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ひじき はくさい	659	27.4
18	もく 栖本：やきいもパン 倉岳：こめこパン		とりすきうどん じゃこじゃがサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ちりめん (にぼし)	パン うどん さとう あぶら しらたき じゃがいも ごま ぶどうゼリー	はくさい にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ きゅうり	643	27.5
19	きん ~かみまじきのあじ~ ぶんらくめし ふるさとくまさんデー		いちようばじる あきのいろどりいため	とりにく きんときまめ あげ ちくわ ぎゅうにゅう だいず あつあげ (にぼし)	こめ もちごめ さとう さとも ごま ごまあぶら	しょうが さんさい ごぼう ねぎ にんじん いんげん しいたけ ピーマン だいこん えだまめ れんこん たまねぎ	611	23.4
22	げつ きのこのカレーライス		とうふサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん とうふ	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく きゅうり コーン ふくじんづけ	545	21.7
23	か			きんろうかんしゃのひ				
24	すい むぎごはん		ぶたじる ちくさやき はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご とりにく (にぼし)	こめ むぎ さとも こんにやく	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ はくさい ほうれんそう	648	20.7
25	もく 栖本：こめこいり にんじんパン 倉岳：やきいもパン		トマトとベーコンのペンネ イタリアンサラダ りんご	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	パン オリーブゆ あぶら さつまいも マーガリン	たまねぎ トマト ピーマン きゅうり キャベツ ホールコーン りんご	606	22.6
26	きん あまくさだいおうの まぜごはん		すましじる すりみでおこのみてん かきなます	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご すりみ かまぼこ (かつおぶし・こんぶ)	こめ さとう あぶら ふ	いんげん しいたけ にんじん かき ごぼう たまねぎ わかめ きゅうり キャベツ しょうが あおのり だいこん ねぎ	588	23.4
29	げつ むぎごはん		もずくスープ とりのてりやき ゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん もずく ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ ゆず	634	28.1
30	か むぎごはん		だいこんとあぶらあげのみそしる たいのオリーブやき もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう あげ たい チーズ (にぼし)	こめ むぎ パンこ オリーブゆ さとう ごま	はくさい たまねぎ だいこん ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	627	26.8

※状況により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。