



11月

# 学校給食献立予定表



\*献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ 全国の郷土料理(沖縄県・栃木県) 🏆 ふれあいスクールランチコンテスト 22 ♡ 愛媛FCコラボメニュー

日 曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	I初キ kcal	たんぱく g	脂質 %
1 火	高野豆腐のそぼろどんぶり(しろごはん) 牛乳 ちくわの天ぷら 切干大根の中華和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ちくわ	干しいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり 切干大根 きくらげ	米 砂糖 米油 米粉 ごま油 もち麦粉	小 669	27.7	28.3
					中 822	32.8	26.2
2 水	コッパパン 牛乳 はだか麦のつくねスープ ホキのマヨネーズ焼き プチコロサラダ	牛乳 ミートボール ホキ 大豆 荳わかめ	白菜 玉ねぎ きくらげ にんじん しめじ 葉ねぎ パセリ きゅうり 赤ピーマン コーン ブロッコリー	パン はだか麦 さといも ごま油 マヨネーズ 砂糖	小 648	28.6	36.3
					中 789	34.5	34.6
4 金	しろごはん 牛乳 すきやき れんこんのかき揚げ ごまあえ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ウインナー	白菜 ごぼう 小松菜 長ねぎ えのき れんこん 玉ねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし キャベツ	米 ふこんにやく 米油 ごま 砂糖 米粉 もち麦粉	小 668	25.4	29.6
					中 825	29.4	27.4
7 月	あぶたまどんぶり(しろごはん) 牛乳 さつまいもとだいずのあげに ちりめんとキャベツの梅和え	油揚げ 卵 牛乳 大豆 ちりめん	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 小松菜 キャベツ 梅干し	米 砂糖 でんぷん 米油 さつまいも	小 647	26.3	26.2
					中 750	30.5	25.2
8 火	しろごはん 牛乳 磯煮 キャベツ入りメンチカツ (袋)とんかつソース 小松菜のおひたし	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ キャベツ入りメンチカツ	にんじん 小松菜 もやし	米 こんにやく 米油 砂糖	小 650	26.9	29.1
					中 825	32.8	27.5
9 水	はだかむぎこパン 牛乳 ミネストローネ 鶏肉のピリ辛焼き かみかみサラダ 桃シヤム	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆 ちりめん	かぼちゃ 白菜 ブロッコリー レモン 玉ねぎ にんじん 小松菜 きくらげ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 マヨネーズ 桃シヤム	小 645	28.4	38.8
					中 781	33.8	37.2
10 木	ジュシー(沖縄県) 牛乳 わかめスープ 青パパイヤイリチー(沖縄県) きなこ豆 (小) パインゼリー (中) ヨーグルト	豚肉 昆布 牛乳 わかめ 豆腐 焼き豚 ツナ 大豆 きな粉 (小) ヨーグルト (中) ヨーグルト	干しいたけの葉ねぎ 干しいたけ にんじん 枝豆 えのき 玉ねぎ 青パパイヤにら しょうが	米 米油 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖 (小) パインゼリー	小 647	29.1	25.7
					中 806	37.4	24.0
11 金	しろごはん 牛乳 かぼちゃの旨煮 はすのさんばい りんごしそひじき	牛乳 厚揚げ 鶏肉 油揚げ しそひじき	かぼちゃ にんじん れんこん きゅうり 大根 りんご	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	小 617	25.5	21.0
					中 762	30.2	18.7
14 月	八穀ご飯 牛乳 みそ汁 ホイコーロー 大根のレモン風味あえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 麦みそ 豚肉	切干大根 小松菜 にんじん 長ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ 玉ねぎ 柿 チンゲン菜 大根 レモン	米 はだか麦 もち麦 五穀米 さつまいも	小 638	28.0	23.1
					中 783	32.9	20.8
15 火	赤米ご飯 牛乳 さといもの旨煮 鯛のゆず風味焼き 梅肉和え	牛乳 豚肉 厚揚げ 鯛	玉ねぎ にんじん 柿 レモン ゆず 大根 キャベツ 小松菜 きくらげ 梅干し	米 赤米 さといも 米粉	小 642	31.2	23.8
					中 792	36.8	21.6

日 曜	献立名	主 な 材 料 名			栄養価		
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	I初キ kcal	たんぱく g	脂質 %
16 水	プリンセスサリ-米ライス 牛乳 卵スープ はだか麦入りハンバーグ 青パパイヤと ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 おから 焼き豚 卵	玉ねぎ チンゲン菜 長ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ にんじん 青パパイヤ ブロッコリー 柿	米 プリンセスサリ-米 はだか麦 米粉 マヨネーズ	小 660	26.4	31.1
					中 821	31.4	28.4
17 木	しろごはん 牛乳 東温汁 魚の照り焼き かぼす和え	牛乳 鶏肉 にべ	大根 干しいたけ にんじん かぼす ビタミン菜 柿 長ねぎ 白菜 キャベツ ほうれん草	米 さといも 米粉 もち麦粉	小 652	26.3	24.6
					中 800	30.6	22.2
18 金	たちうおめし 牛乳 きのこ汁 豚肉と青パパイヤのみそ炒め ごまドレッシングあえ	たちうお 油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 麦みそ	にんじん 玉ねぎ えのき しいたけ たけのこ 長ねぎ チンゲン菜 青パパイヤ 小松菜 きくらげ 柿 ごぼう キャベツ ブロッコリー ビタミン菜 しょうが	米 もち米 じゃがいも ごまドレッシング	小 625	28.2	28.9
					中 795	35.4	29.3
21 月	もち麦ごはん 牛乳 きのこのカレー えびカツ しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 えびカツ	玉ねぎ マッシュルーム にんじん しめじ にんにく りんご キャベツ ブロッコリー コーン	米 もち麦 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖	小 662	21.5	25.3
					中 877	28.9	24.9
22 火	しろごはん 牛乳 筑前煮 いわしの梅煮 ほうれん草のおひたし みかん	牛乳 鶏肉 ちくわ いわしの梅煮	ごぼう にんじん 枝豆 たけのこ れんこん ほうれん草 もやし みかん	米 こんにやく 米油 砂糖	小 631	28.5	22.7
					中 777	34.2	20.7
24 木	しろごはん 牛乳 かみなり汁(栃木県) しもつかれ(栃木県) はるまき	牛乳 卵 豆腐 厚揚げ だいず はるまき	玉ねぎ にんじん かんぴょう えのき 葉ねぎ だいこん	米 でんぷん 砂糖 米油	小 680	23.9	32.8
					中 867	28.8	31.5
25 金	コッパパン 牛乳 かに雑炊 揚げ鶏のマ-マレードソースあえ 青じそドレッシングサラダ	牛乳 卵 油揚げ かに 鶏肉	大根 にんじん 葉ねぎ きゅうり コーン キャベツ レモン	パン 米 米粉 でんぷん 米油 マ-マレード	小 634	31.9	31.8
					中 781	38.2	30.0
28 月	しろごはん 牛乳 豆腐のあったかあんかけ れんこんのきんぴら 野菜のはりはり漬け (中)アーモンド	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 昆布	にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし しめじ 長ねぎ 葉ねぎ しょうが れんこん 切干大根 きゅうり	米 米油 砂糖 でんぷん こんにやく ごま (中)アーモンド	小 621	28.4	24.8
					中 829	35.5	26.5
29 火	しろごはん 牛乳 おでん ホキの磯辺揚げ 即席漬	牛乳 牛肉 厚揚げ ちくわ 昆布 ホキ あおのり	大根 キャベツ 小松菜 にんじん	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 米粉 でんぷん 米油 ごま	小 648	27.0	25.8
					中 798	32.0	23.5
30 水	コッパパン 牛乳 肉団子のもち麦 クリームパスタ 大豆と小煮干しの磯風味 ブロッコリーのドレッシングあえ	牛乳 ミートボール 豆乳 大豆 青のり 小煮干し	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 赤ピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン	パン マカロニ でんぷん 米油 さつまいも 砂糖 もち麦	小 661	26.4	28.9
					中 812	31.4	27.0

11月に使用する青パパイヤは、南吉井小学校、西谷小学校、西谷幼稚園、上林小学校、重信幼稚園、重信中学校で育てた「青パパイヤ」を使っています。



【保護者の皆さまへ】

- ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
- ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
- ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

