



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) ♪ ふれあいスクールランチコンテスト21 ♪ 愛媛FCレディースコラボメニュー

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補料*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 月 ♪	ジュースー 牛乳 もずく汁 青パパイアイリチー カラフルサラダ ヨーグルト	豚肉 昆布 牛乳 もずく 豆腐 焼き豚 ツナ 大豆 ヨーグルト	たけのこ 干しいたけ にんじん 枝豆 えのき にはら 玉ねぎ 葉ねぎ 青パパイア もやし しょうが 黄ピーマン 赤ピーマン きゅうり キャベツ	米 米油 砂糖	小	650	29.7	22.8
					中	769	35.1	21.8
2 火 ☆	しろごはん 牛乳 豚汁 れんこん寄せてんぶら たこの酢の物	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ 魚すり身 青のり たこ わかめ	もやし 白菜 にんじん 葉ねぎ れんこん 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり すだち	米 さつまいも でんぶん もち麦粉 砂糖 米油	小	634	23.1	23.8
					中	790	27.5	22.1
4 木 ♡	もち麦ごはん 牛乳 すきやき丼 ひじきのかきあげ 青菜のナッツ和え	牛乳 牛肉 ひじき ちりめん	玉ねぎ ごぼう にんじん 長ねぎ えのき かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜 キャベツ	米 もち麦 糸こんにやく 米油 砂糖 米粉 はだか麦粉 カシューナッツ	小	644	22.5	27.4
					中	795	26.5	25.7
5 金	はだか麦粉パン 牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ きなこ豆 みかん	牛乳 牛肉 豆乳 大豆 きな粉	エリンギ 玉ねぎ にんじん トマト にんにく 大根 きゅうり 青パパイア みかん ビーツ	パン じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小	627	26.5	26.0
					中	766	32.1	24.9
8 月	しろごはん 牛乳 マーボー豆腐 いわし天ぷら ナムル	牛乳 豆腐 豚レバー 豚肉 赤みそ いわし天ぷら	たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ にはら 長ねぎ にんにく きゅうり 小松菜 チンゲン菜 切干大根	米 ごま油 砂糖 でんぶん 米油	小	728	24.7	32.5
					中	931	29.8	31.3
9 火 ☆	きのこピラフ 牛乳 わかめスープ もち麦入りココロコじゃこ天 もち麦とビーンズのサラダ	豚肉 牛乳 焼き豚 わかめ 魚すり身 豆腐 おから ツナ ガルパンソー マローファットピース レッドキドニー	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ 白菜 えのき 長ねぎ ブロッコリー 赤ピーマン	米 米油 ごま油 もち麦 米粉 もち麦粉 フレンチドレッシング	小	637	26.5	27.4
					中	763	31.1	26.5
10 水	コッペパン 牛乳 洋風煮込み ごぼうサラダ りんご 桃ジャム	牛乳 ウインナー 鶏肉	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ ごぼう きくらげ コーン きゅうり りんご	パン じゃがいも 砂糖 ごまドレッシング 桃ジャム	小	594	21.7	26.5
					中	761	28.9	24.7
11 木	しろごはん 牛乳 しそひじき かぼちゃの旨煮 はすのさんばい 大豆と煮干しの炒り煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 大豆 小煮干し しそひじき	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ れんこん きゅうり 大根	米 じゃがいも 米油 砂糖 ごま	小	684	31.6	21.3
					中	854	38.3	19.4
12 金	りんご入りスイートポテトパン 牛乳 ミネストローネ 揚げ鶏のレモン煮 かみかみサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめん	かぼちゃ 大根 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜 きくらげ レモン キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン りんご バター さつまいも 米粉 でんぶん 米油 砂糖 マヨネーズ	小	661	29.8	36.6
					中	849	38.8	35.0
15 月	八穀ご飯 牛乳 きのこのすまし汁 おろしハンバーグ 野菜サラダ みかん	牛乳 厚揚げ 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆	しいたけ えのき 長ねぎ 葉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんじん 大根 玉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー キャベツ きゅうり 柿 もやし みかん	米 もち麦 五穀米 黒米 米粉 はだか麦	小	643	24.8	24.1
					中	782	29.7	22.6

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補料*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
16 火 ☆	しろごはん 牛乳 こくしょう ぶりの照焼き 梅肉和え 味付けのり	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ ぶりのり	にんじん もやし 大根 ビタミン菜 長ねぎ 葉ねぎ 柿 キャベツ きゅうり 梅干し かぶ	米 さといも	小	625	26.5	25.5
					中	782	31.7	23.5
17 水	麦ごはん 牛乳 かき玉汁 豚肉のみそ炒め ごまドレッシングサラダ みきやんゼリー	牛乳 卵 豚肉 豆腐 赤みそ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ ビーマン 青パパイア きくらげ 柿 ブロッコリー にんじん チンゲン菜 ビタミン菜	米 はだか麦 もち麦 じゃがいも ごまドレッシング みきやんゼリー	小	614	26.6	22.6
					中	761	31.8	20.8
18 木	香りご飯 牛乳 里芋と大根の煮もの 鯛の香味焼き 油揚げと小松菜のおろしポン酢	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 鯛 油揚げ	大根 玉ねぎ にんじん とうがん バジル パセリ にんにく 柿 小松菜 キャベツ レモン	米 プリンセスサリー米 さといも 米粉	小	666	31.7	23.2
					中	834	38.4	21.6
19 金 ♡	炊き込みごはん 牛乳 東温汁 厚焼き玉子のおろしだし醤油かけ ほうれん草のおひたし みかん	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 厚揚げ 厚焼き玉子	大根 にんじん きくらげ 干しいたけ だいこんば たけのこ 長ねぎ 葉ねぎ ほうれん草 キャベツ 柿 ビタミン菜 もやし みかん	米 もち米 さといも 米粉 はだか麦粉	小	642	27.4	23.3
					中	807	33.2	20.6
22 月	赤米ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー みかんソースサラダ 小煮干しの磯風味	牛乳 豚レバー 牛肉 豚肉 豆腐 高野豆腐 大豆 小煮干し 青のり	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ビーマン トマト キャベツ チンゲン菜 きゅうり コーン	米 赤米 米油 砂糖 黒砂糖	小	691	31.0	26.0
					中	854	37.4	25.2
24 水	塩麹パン 牛乳 五目うどん 大根サラダ れんこんチップス	牛乳 牛肉 油揚げ ロースハム	ごぼう 干しいたけ にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ 大根 レモン きゅうり れんこん	パン 米 砂糖 うどん 米油 ごまドレッシング	小	646	23.4	33.4
					中	813	28.4	32.4
25 木 ☆	しろごはん 牛乳 筑前煮 子持ちししやもフライ ゆず風味漬	牛乳 鶏肉 ちくわ 昆布 わかめ 子持ちししやもフライ	ごぼう れんこん にんじん たけのこ 枝豆 キャベツ きゅうり チンゲン菜 ゆず	米 こんにやく 砂糖 米油	小	660	28.9	24.8
					中	843	37.2	23.7
26 金	コッペパン 牛乳 野菜スープ ミートコロケ ポイルやさい (袋)ソース	牛乳 豚肉	白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ パセリ チンゲン菜 キャベツ 小松菜	パン じゃがいも コロケ 米油 砂糖	小	651	22.5	31.9
					中	745	26.0	29.6
29 月	しろごはん 牛乳 親子丼 切り干し大根のかきあげ 甘酢和え	牛乳 鶏肉 卵 ウインナー わかめ	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 柿 切干大根 ゴーヤ もやし 大根 キャベツ	米 さつまいも はだか麦粉 米粉 米油	小	667	22.8	27.4
					中	836	27.3	25.7
30 火	ひよこ豆のピラフ 牛乳 クリームスープ バジル焼き かぼちゃサラダ	豚肉 ひよこ豆 牛乳 えび 豆乳 鶏肉	にんじん 枝豆 玉ねぎ コーン 白菜 しめじ ブロッコリー バジル にんにく かぼちゃ きゅうり	米 米油 オリーブ油 マヨネーズ	小	669	28.0	29.3
					中	813	33.6	28.2

11月に使用する青パパイアは、南吉井小学校、西谷幼稚園、東谷幼稚園、重信幼稚園、重信中学校で育てた「青パパイア」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。

