



# 11月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	えんぶん 塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き) ねつや力のもとになる	赤(あか) からだ 体をつくる	緑(みどり) からだ 体の調子をととのえる		
1・月	わかめごはん 牛乳 とうふのまさごあげ さつまじる	こめ(さとう) でんぷん こめあぶら なたねあぶら さつまいも	(わかめ) 牛乳 とうふ えび とりにく しらすぼし ひじき あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん だいこん はくさい ねぎ	635	2.1
2・火	ミニこくとうパン 牛乳 かやくうどん〔1食用うどん〕 <b>さんしょくあえ</b> <b>卵除去食</b>	パン(くろざとう) うどん さとう こめあぶら ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ <b>たまご</b>	たまねぎ にんじん ほうれんそう まいたけ キャベツ	611 793	3.0 4.2
4・木	ツイストパン 牛乳 さかなのガーリックパンこやき コンソメスープ	パン(さとう, バター) パンこ オリーブあぶら べにばなあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ こなチーズ てぼうまめ ベーコン	にんにく パセリ にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ	608 776	2.5 3.4
5・金	チキンカレーライス 牛乳 アーモンドサラダ	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう アーモンド ベにばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご コーン キャベツ レモン	666 861	2.0 2.3
8・月	ごはん 牛乳 ながいもとりにくのあげに もずくスープ	こめ ながいも でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら	牛乳 とりにく ベーコン もずく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ みずな	622 799	1.8 2.5
9・火	ごはん 牛乳 <b>よしのに</b> <b>卵除去食</b> ほうれんそうとだいずのごまあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま ねりごま	牛乳 とりにく なまあげ <b>うずらたまご</b> だいず わかめ さつまあげ	にんじん こんにゃく しめじ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	648 832	1.6 2.0
10・水	ごはん 牛乳 さけのねぎみそやき <b>はっすん</b> <b>★郷土料理の白(広島県全域)</b>	こめ さとう でんぷん こめあぶら ごま さといも	牛乳 さけ あかみそ しろみそ とりにく	しろねぎ ごぼう だいこん にんじん れんこん にんにく こんにゃく ほししいたけ	633 805	2.0 2.6
11・木	コッペパン 牛乳 きのこのクリームシチュー ブロッコリーのサラダ	パン じゃがいも マカロニ バター こむぎこ さとう アーモンド ベにばなあぶら	牛乳 ベーコン こなチーズ しろいんげんまめのペースト スキムミルク なまクリーム	しめじ なましいたけ マッシュルーム たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	680 872	2.3 3.0
12・金	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかに もやしスープ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく なまあげ とりにく わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが きくらげ チンゲンサイ もやし しめじ	581 740	1.5 1.9
15・月	ごはん 牛乳 <b>ちくさやき</b> <b>卵除去食</b> とんじる	こめ さとう こめあぶら さといも	牛乳 ツナ <b>たまご</b> ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	581 741	1.9 2.6
16・火	コッペパン 牛乳 <b>★ひろしま給食の白</b> <b>ひろしまめいぶつたっぴりしおレモンやきそば</b> フルーツポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう くろざとう	牛乳 ぶたにく ちくわ しおこんぶ	にんじん もやし キャベツ こまつな きくらげ レモン パイン缶 みかん缶 もも缶 バナナ	587 764	2.5 3.4
17・水	ごはん 牛乳 あげさばのおろしソース じゃがいものそばろに	こめ でんぷん さとう なたねあぶら こめあぶら じゃがいも	牛乳 さば とりにく	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	725 921	1.6 2.1
18・木	パインパン 牛乳 <b>★食べようテイ</b> チリコンカン さつまいもとくるみのサラダ 〔1食用マヨネーズ〕	パン オリーブあぶら さとう さつまいも じゃがいも くるみ マヨネーズ	牛乳 きんときまめ ぶたにく ハム	(パイン) たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト セロリ	751 965	2.2 3.0
19・金	れんこんいりぶたみそどんぶり 牛乳 <b>にらたまじる</b> <b>卵除去食</b> <b>★食育の白</b> <b>かむかむ献立</b>	こめ(おおむぎ) さとう ごまあぶら でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶたにく あかみそ <b>たまご</b> とうふ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな いとこんにゃく れんこん にんにく しょうが えのきたけ にら	586 758	2.2 2.9
22・月	ごはん 牛乳 はくさいなべ いかのあまからあげ	こめ でんぷんめん でんぷん なたねあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく ちくわ いか	はくさい にんじん えのきたけ みずな しろねぎ	646 830	2.0 2.5
24・水	ごはん 牛乳 さわらのてりやき <b>みずなのおひたし</b> <b>★和食の白</b> とうふのみそしる <b>★野菜のお浸しの白</b>	こめ さとう	牛乳 さわら かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	みずな はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	617 790	2.2 2.9
25・木	はいがパン 牛乳 <b>かぶのポトフ</b> <b>★教科と連携した献立</b> かみかみチーズサラダ	パン(さとう, バター, こむぎはいが) じゃがいも アーモンド ごま さとう べにばなあぶら	牛乳 ウインナー てぼうまめ チーズ かえりいりこ	にんじん たまねぎ かぶ セロリ キャベツ コーン	638 819	2.3 3.1
26・金	ごはん 牛乳 <b>いどうふ</b> <b>卵除去食</b> はるさめのすのもの	こめ こめあぶら さとう はるさめ	牛乳 とうふ とりにく ひじき <b>たまご</b> ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし ほうれんそう	604 775	2.1 2.8
29・月	ごはん 牛乳 マーボーだいこん こまつなのナムル	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ みそ こんぶ しらすぼし	だいこん ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが こまつな もやし	583 743	2.3 3.1
30・火	ごはん 牛乳 ししゃものごまあげ さわにわん	こめ こむぎこ ごま くろごま なたねあぶら でんぷん	牛乳 ししゃも ぶたにく	ごぼう だいこん にんじん えのきたけ みずな	628 806	1.6 2.2

\* ( ) は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。  
 \* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。  
 \* エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。  
 \* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。  
 \* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。  
 \* 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。  
 \* 2日(火)の1食用うどんと16日(火)の焼きそばの麺は同じ製造ラインで、卵を使った麺、そばを製造しています。

11月は、和食や根菜をたくさん取り入れた献立です。