



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	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力 ちから のもとになる	体 からだ をつくる	体 からだ の調子をととのえる		
1・水	ごはん 牛乳 まんさくのパンこやき しそふうみだいこん あきのけんちんじる	こめ パンこ オリーブあぶら べにばなあぶら さとう でんぷん	牛乳 まんさく(シイラ) チーズ とりにく あぶらあげ とうふ	にんにく パセリ だいこん しそ こんにゃく たまねぎ にんじん れんこん なめこ ねぎ	579	1.2
					734	1.9
2・木	コッペパン 牛乳 きのこのクリームシチュー ひじきのマリネ	パン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ハム しろいんげんまめのペースト チーズ スキムミルク なまクリーム ひじき	しめじ なましいたけ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり	626	2.4
					801	3.1
6・月	ごはん 牛乳 ちくわのいそべあげ もやしとあぶらあげのあえもの はっすん ★郷土料理の日(西部地域)	こめ こむぎこ なたねあぶら さとう さといも こめあぶら	牛乳 ちくわ あおのり あぶらあげ とりにく	もやし にら にんじん ごぼう だいこん れんこん こんにゃく ほししいたけ	651	1.8
					839	2.6
7・火	ごはん 牛乳 和風ミートローフ ボイルキャベツ チンゲンサイのスープ 卵除去食	こめ でんぷん さとう ねりごま ごま	牛乳 ぶたにく とりにく たまご みそ ベーコン	れんこん しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ 生しいたけ もやし チンゲンサイ	576	1.7
					732	2.1
8・水	ごはん 牛乳 とんじる★いい歯の日献立(かむかむ献立) くきわかめのきんぴら りんご	こめ さといも こめあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく くきわかめ さつまあげ	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう たけのこ こんにゃく ピーマン りんご	593	2.5
					753	3.3
9・木	コッペパン 牛乳 チキンビーンズ だいこんとチーズのサラダ	パン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 だいたず とりにく チーズ しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん キャベツ	605	2.3
					770	3.2
10・金	あきのかおりごはん 牛乳 だんごじる はくさいのごまずあえ	こめ さといも しらたまもち ごま さとう	牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく ぶたにく なまあげ かまぼこ	にんじん まいたけ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ はくさい	555	2.4
					717	3.4
13・月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ばんさんすう ★食べようデイ 卵除去食	こめ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ ハム たまご	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが こまつな	662	2.5
					847	3.6
14・火	ミニコッペパン 牛乳〔1食用うどん〕 かやくうどん ししゃものごまあげ だいこんのレモンあえ	パン うどん こむぎこ くろごま なたねあぶら さとう	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ ししゃも	たまねぎ にんじん ねぎ しめじ だいこん レモン	686	3.2
					887	4.4
15・水	こんさいカレーライス 牛乳 しらすのサラダ	こめ(おおむぎ) じゃがいも はちみつ バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト しらすぼし	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん にんにく しょうが キャベツ こまつな	619	2.1
					808	2.5
16・木	コッペパン 牛乳 ペンネのクリームに れんこんのシャキシャキサラダ 〔1食用マヨネーズ〕	パン マカロニ じゃがいも バター こめこ ごま さとう マヨネーズ	牛乳 てぼうまめ とりにく チーズ スキムミルク なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ れんこん だいこん えだまめ	690	2.2
					867	3.1
17・金	ごはん 牛乳 さけのしおやき ほうれんそうのおひたし ★食育の日：和食の基本献立	こめ さとう さつまいも じゃがいも はちみつ バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 さけ かつおぶし もずく とうふ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しろねぎ	579	2.1
					730	2.7
20・月	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに キャベツのあまずあえ	こめ じゃがいも さとう ごま	牛乳 とりにく こんぶ さつまあげ なまあげ ちくわ しらすぼし	だいこん こんにゃく にんじん キャベツ こまつな	607	1.3
					780	1.8
21・火	ごはん 牛乳 とりにくのてりやき こんにゃくのゆずみそあえ ごもくじる ★郷土料理の日(神石高原町)	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	しょうが こんにゃく ゆず ごぼう しろねぎ にんじん たまねぎ ねぎ	649	2.1
					817	2.9
22・水	れんこんいりぶたみそどんぶり 牛乳 こまつなとだいたずのごまあえ りんご	こめ ごまあぶら さとう でんぷん ごま ねりごま	牛乳 ぶたにく あかみそ だいたず わかめ	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ いとこんにゃく れんこん にんにく しょうが こまつな キャベツ りんご	583	1.9
					743	2.4
24・金	ごはん 牛乳 ★和食の日献立 あげさばのおろしあんかけ はりはりづけ まいたけのすましじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら	牛乳 さば こんぶ わかめ とうふ	だいこん こまつな ぎりぼしだいこん にんじん たまねぎ まいたけ みずな	684	2.1
					865	2.8
27・月	ごはん 牛乳 チャプチェ もやしのナムル みかん	こめ ごまあぶら はるさめ ごま さとう	牛乳 ぶたにく しらすぼし	にんにく たまねぎ にんじん にら たけのこ ほししいたけ こまつな もやし みかん	628	1.3
					793	1.7
28・火	しょうゆラーメン〔1食用中華麺〕 牛乳 コーンサラダ★ひろしま給食メニュー ひろしまレモンいりこまつなマドレーヌ 卵除去食	ちゅうかめん さとう べにばなあぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご チーズ	にんじん たまねぎ もやし にんにく ねぎ コーン キャベツ こまつな レモン	614	2.7
					776	3.6
29・水	ひじきのおすし 牛乳 とうふとしめじのみそじる だいがくいも	こめ さとう さつまいも なたねあぶら くらざとう くろごま	牛乳 ひじき こうやどうふ さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん みつば たまねぎ しめじ ねぎ	616	3.5
					800	4.4
30・木	コッペパン 牛乳 ★教科等と関連した献立 かぶとてぼうまめのボトフ ごぼうとアーモンドのサラダ	パン じゃがいも アーモンド べにばなあぶら さとう	牛乳 ウインナー てぼうまめ ツナ	にんじん たまねぎ かぶ セロリ ごぼう ほうれんそう レモン	592	2.2
					758	3.1

* () 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。
* 栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の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。
* 14日(火)の1食用うどん、28日(火)1食用中華麺は、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

11月は、和食や根菜をたくさんとり入れています!