



11月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜		こん だて めい 献立名	き しよくひん 黄の食品 (ねつや力になる)	あか しよくひん 赤の食品 (体をつくる)	みどり しよくひん 緑の食品 (体のちようしなをととのえる)	だし・調味料等 ちようみりようとう	えい よう りよう 栄 養 量		
			たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン		エネルギー (kcal)	えんぶん 塩分 (g)	
			ごはん、パン、めんなど	にく きかな たまご 肉・魚・卵・など	やさい 野菜、くだもの など				
1	水	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ もやしとほうれんそうのナムル	こめ ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな きくらげ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	トウバンジャン しょうゆ さけ カキエクス みりん しお	小	593	1.9
							中	735	2.5
2	木	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ひじきのマリネ	コッペパン じゃがいも オリーブオイル さとう べにばなあぶら しろごま	ぎゅうにゅう だいいず ぶたにく ひじき まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ こまつな にんにく トマト(缶) ほうれんそう コーン	とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお みりん さけ す	小	567	2.4
							中	701	3.2
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー ワンタンスープ	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ベーコン	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ きくらげ だいこん	トウバンジャン さけ しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ しお こしょう	小	595	2.6
							中	735	3.3
8	水	★いい歯の白メニュー★ まいたけごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのたまごやき さといものみそしる	こめ さとう ごまあぶら しろごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ しらすぼし たまご なまあげ みそ	にんじん ごぼう まいたけ きりぼしだいこん ねぎ たまねぎ しめじ	こんぶ しょうゆ みりん さけ しお にぼし	小	637	3.6
							中	786	4.6
9	木	コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもとまめのクリームシチュー かぶとりんごのサラダ	コッペパン さつまいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん パセリ かぶ りんご	しお こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	594	1.8
							中	734	2.5
10	金	ドライカレー ぎゅうにゅう ふわふわスープ	こめ むぎ パター じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ヨーグルト だいいず たまご	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく ほしぶどう	カレーこ ウスターソース しょうゆ しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	584	1.6
							中	722	2.0
13	月	ごはん ひじきふりかけ ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに ほうれんそうともやしのごまあえ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ まぐろのみずに ひじき	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう もやし	こんぶ しょうゆ さけ みりん	小	560	1.9
							中	713	2.3
14	火	あわびたけのハヤシライス ぎゅうにゅう ツナとだいこんのサラダ	こめ じゃがいも こめあぶら パター こむぎこ アーモンド さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ パセリ トマト(缶) にんにく だいこん	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ワイン しお こしょう しょうゆ とりがら セロリ ローリエ す	小	648	2.3
							中	803	2.7
15	水	さけときのこのクリームスパゲティ ぎゅうにゅう おいしさどっさりサラダ	スパゲティ オリーブオイル さつまいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さけ ベーコン なまクリーム こなチーズ ロースハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ しめじ あわびたけのしんめ にんにく ほうれんそう キャベツ えだまめ コーン	ワイン しお こしょう す	小	585	1.4
							中	725	1.7
16	木	おやこどんぶり ぎゅうにゅう だいこんとながいのあまずあえ	こめ さとう ながいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ しらすぼし	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ゆず	けずりぶし みりん しょうゆ す しお	小	590	1.6
							中	726	2.0
17	金	じゃことだいいずのチャーハン ぎゅうにゅう ぶたにくだんごのスープ みかん	こめ こめあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう しらすぼし だいいず ぶたにく たまご	こまつな しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ みかん	しお しょうゆ こしょう さけ	小	554	2.4
							中	700	3.1
20	月	★カムカムキングメニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのすぶたふう とうふとはるさめのスープ	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう こおりどうふ ぶたにく とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ にんにく しょうが きくらげ しろねぎ	さけ しょうゆ ケチャップ す しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	588	1.9
							中	725	2.5
21	火	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう もやしとみずなのナムル	こめ ごまあぶら でんぶん しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご かまぼこ しらすぼし	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きくらげ しょうが もやし みずな にんにく	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう しょうゆ カキエクス みりん さけ	小	558	2.0
							中	702	2.6
22	水	★和食の白メニュー★ ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき こまつなともやしのおひたし さわにわん	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば しろみそ かつおぶし ぶたにく	ゆず こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう みつば	みりん しょうゆ しお かつおぶし こんぶ さけ	小	564	1.9
							中	703	2.4
24	金	ごはん ぎゅうにゅう ミートローフ ゆでブロッコリー かぶのスープ	こめ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいいず たまご	たまねぎ コーン にんじん グリンピース ブロッコリー かぶ えのきたけ	しお ナツメグ こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	594	1.9
							中	736	2.4
27	月	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ くきわかめのサラダ	こめ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ やきどうふ みそ くきわかめ ちくわ	はくさいキムチ はくさい もやし にんじん みずな だいこん	しお しょうゆ けずりぶし みりん す	小	549	3.1
							中	705	4.1
28	火	★おたんじょうびメニュー★ しょうゆラーメン ぎゅうにゅう ひじきのごまネーズサラダ スイートポテト	ちゅうかめん ごまあぶら さとう マヨネーズ しろごま さつまいも バター アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ひじき まぐろのみずに たまご なまクリーム	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ コーン こまつな	とりがら セロリ しょうが しょうゆ しお こしょう さけ みりん す	小	535	2.5
							中	703	3.3
29	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ~オーロラソースがけ~ ゆでキャベツ はくさいのスープ	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう メルルーサ たまご ベーコン	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう ケチャップ す しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	634	1.9
							中	788	2.2
30	木	チキンライス ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき だいこんとウインナーのスープ	こめ パター こめあぶら じゃがいも バター パンこ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン チーズ	たまねぎ あわびたけのしんめ にんじん グリンピース だいこん えのきたけ パセリ	しお こしょう ケチャップ しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	625	2.6
							中	771	3.5

* 15(水) 1年生が考えた「おいしさどっさりサラダ」が登場します！
* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



へいきんせつしゅりよう 1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
587 (650)	2.2 (2.0)	732 (830)	2.8 (2.5)