



11 月 分 献 立 表

令和3年

小学校

松伏町学校給食センター

日	月	スプーン	献立	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしよく	おかず	ちやにくになるもの	ねつちやからになるもの	からだのちようしをとのえるもの	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	月	○	ツイストパン	はくさいのスーフ スペインふうオムレツ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト スペインふうオムレツ	パン	かぼちゃ きゅうり はくさい たまねぎ パセリ	602	21.2	
2	火	○	◆ごはん	なまあげのみそしる いわしのうめに ひじきとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしのうめに ひじき	こめ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	645	28.5	
4	木	○	ちゅうかめん	◆けんさんもやしの しょうゆラーメン ◆あげけんさんしゃくしな きょうざ 3ねん〜2こ やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とり	めん こめあぶら ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ たけのこ きくらげ しゃくしなきょうざ キャベツ こまつな	680	27.4	
5	金	○	◆むぎごはん	◆けんさんとうふの あんかけどん かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう えのきたけ しめじ しょうが	587	25.0	
8	月	○	◆ごはん	◆こじる にくだんこのみそだれ 5ねん〜2こ はくさいのあえもの	ぎゅうにゅう にくだんこ	こめ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな しめじ はくさい きゅうり	588	23.2	
9	火	○	◆ごはん	◆さいかみそキムチスープ しろみさかなのあますあんかけ ◆けんさんもやしと メンマのいためもの	ぎゅうにゅう しろみさかなフリッター ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ あかピーマン もやし こまつな メンマ にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ しょうが キムチ	626	22.9	
10	水	○	こどもパン	◆けんさんにんじんの ポタージュ ハンバーグデミグラスソース やさしいサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ	パン こめあぶら デミグラスソース さとう	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ポタージュベース マッシュルーム	678	25.2	
11	木	○	◆じこな うどん	◆けんさんえのきいり かきたまうどん ◆イラストりコロッケ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう たまご とり ぶたにく さつまあげ	めん でんぶん コロッケ こめあぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ こまつな えのきたけ ごぼう しいたけ こんにゃく	699	27.3	
12	金	○	◆くろごめいり ごはん	◆こえどカレー ◆けんさんこんにゃくのサラダ	ぎゅうにゅう とり にく たっしふんにゅう	こめ くろこめ さつまいも カレーウ こめあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ やさしいこんにゃく きゅうり	620	21.6	
15	月	○	しよくパン ◆こめこパン (3ねんせいのみ)	◆さつまいものシチュー とりにくのレモンソース ほうれんそうのソテー	ぎゅうにゅう とり にく ペシャメルソース なまクリーム ベーコン たっしふんにゅう	パン さつまいも こめあぶら さとう でんぶん オリーブオイル	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム レモン きピーマン ほうれんそう キャベツ	666	29.7	
16	火	○	◆ごはん	とりじゃが たこナゲット 3ねん〜2こ ◆さいかしょうゆのいそかあえ	ぎゅうにゅう とり にく さつまあげ たこナゲット のり	こめ じゃがいも さとう こめあぶら ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ きゅうり	666	26.9	
17	水	○	◆さつまいも ごはん	◆けんさんぶたじる いかにこうみだれ ひじきのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ひじき あぶらあげ だいす	こめ もちこめ さつまいも ごまあぶら こめあぶら ごま じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが にんにく	585	29.3	
18	木	○	ちゅうかめん	◆さいかみそラーメン ◆むしパン いかとたまごのちゅうかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく いか いりたまご	めん でんぶん ごまあぶら こめあぶら むしパンミックス	もやし にんじん ねぎ メンマ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にら あかピーマン しめじ	695	29.0	

19 にち はしよくいくのひ

19	金	○	◆ごはん	◆すいとんじる さんまのかば焼きふう れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とり にく さんまでんぶんつき	こめ すいとん こめあぶら さとう	にんじん だいこん ねぎ しめじ こまつな れんこん きゅうり とうもろこし	695	24.9
22	月	○	◆むぎごはん	◆けんさんもやしいりビビンバ パンサンデー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら こめあぶら ぼろめ	にんじん だいこん ぜんまい だいすもやし もやし ほうれんそう たけのこ にら しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	634	24.9
24	水	○	◆ごはん	◆やきのり なめこじる さばのみそに ◆さいかしょうゆのおひたし	ぎゅうにゅう のり とうふ わかめ さばのみそに	こめ	なめこ ねぎ こまつな はくさい もやし	619	25.8
25	木	○	◆ごはん	◆にぼすとう ◆コパトンたまごやき かぶのそぼろに	ぎゅうにゅう とり にく あぶらあげ たまごやき ぶたにく	こめ ほうとう さといも こめあぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう はくさい かぶ かぶのは	619	27.5
26	金	○	コッペパン	◆オートミールいり ミネストローネ さけのタルタルソースやき キャベツとしめじのパンネ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ とり	パン オリーブオイル じゃがいも こめあぶら オートミール マカロニ タルタルソース	しめじ ピーマン にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ トマト マッシュルーム キャベツ	636	29.9
29	月	○	◆むぎごはん	◆けんさんぶたにくどん きりほしだいこんのあえもの みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま	こんにゃく たまねぎ さやいんげん はくさい ねぎ しいたけ きりほしだいこん にんじん きゅうり みかん	634	23.8
30	火	○	◆ごはん	けんちんじる とりにくのからあげ 5ねん〜2こ こんにゃくのあまからに	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とり にく ぶたにく	こめ さといも こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな こんにゃく しょうが しめじ	625	25.8

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

へいきん

640

26.0