

# 学校給食献立予定表

2022年11月

三好市下名学校給食共同調理場

日	曜	献立名		食 品 名			エネルギー kcal	タンパク質 g
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える		
1	火	(ごはん) 牛乳	おやこどん すましじる	こめ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, かまぼこ, たまご, とうふ	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, えのき	639	28.2
2	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそばろに ゆずすあえ	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ひきにく, てんぷら, ちりめん	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, キャベツ, きゅうり	577	24.4
4	金	ごはん 牛乳	さけのしおやき, とさあえ けんちんじる	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さけ, とりにく, とうふ, あげ	はくさい, キャベツ, にんじん, ごぼう, ねぎ	563	29.1
7	月	ごはん 牛肉	ぶたにくとキャベツのみそいため バンバンジーサラダ	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とりささみ	キャベツ, たまねぎ, にんじん, エリンギ, たけのこ, くら, きゅうり, もやし	569	25.6
8	火	(ごはん) 牛乳	ハヤシライス えだまめとコーンのサラダ	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぎゅうにく	たまねぎ, にんじん, グリンピース, マッシュルーム, えだまめ, きゅうり, コーン	651	20.7
9	水	ごはん 牛乳	こうやどうふのたまごとじ ハンバーグのみぞれあんかけ	こめ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, こうやどうふ, ちくわ, たまご, ハンバーグ(ぶたにく・とりにく)	たまねぎ, にんじん, いんげん, だいこん	738	34.0
10	木	こがたパン 牛乳	カレーうどん とうふサラダ	パン, うどん, マヨネーズ, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あげ, とうふ, ちりめん	たまねぎ, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり	740	29.0
11	金	ごはん 牛乳	にくだんごのあまずに はるさめスープ	こめ, さとう, はるさめ	ぎゅうにゅう, にくだんご(ぶたにく・とりにく), ベーコン	たけのこ, ピーマン, にんじん, たまねぎ, ほししいたけ, はくさい, ねぎ	651	20.2
14	月	ごはん 牛乳	とりにくとじゃがいものにももの ごますあえ	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, てんぷら, ハム	たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく, キャベツ, きゅうり	583	20.0
15	火	ごはん 牛乳	さわらのごまみそかけ ちくぜんに	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さわら, とりにく, ちくわ	ごぼう, にんじん, たけのこ, いんげん, こんにやく	627	28.8
16	水	ごはん 牛乳	とりにくのきのこあんかけ ぎゅうにくとだいこんのもの	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, ぎゅうにく, ちくわ	しめじ, えのき, エリンギ, しいたけ, だいこん, たまねぎ, にんじん, いんげん, こんにやく	610	25.4
17	木	コッペパン 牛乳	かぶのとうにゅうシチュー チキンサラダ	パン, あぶら	ぎゅうにゅう, ベーコン, とうにゅう, とりささみ	かぶ, たまねぎ, にんじん, コーン, えだまめ, しめじ, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	609	27.4
18	金	(ごはん) 牛乳	ちゅううかどん わかめスープ	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, とうふ	たけのこ, にんじん, たまねぎ, はくさい, こまつな, ほししいたけ, えのき	587	22.0
21	月	ごはん 牛乳	さばのみそに きんぴらごぼう	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, さば, とりにく, てんぷら	ごぼう, にんじん, いんげん, こんにやく	617	27.3
22	火	ごはん 牛乳	ほしだいこんのたまごとじ みそしる	こめ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, てんぷら, たまご, とうふ, わかめ, あげ	ほしだいこん, にんじん, たまねぎ, いんげん	599	24.5
24	木	コッペパン 牛乳	マカロニのクリームに ツナサラダ	パン, マカロニ	ぎゅうにゅう, ベーコン, ツナ	たまねぎ, にんじん, コーン, えだまめ, キャベツ, きゅうり	658	26.1
25	金	(ごはん) 牛乳	だいこんカレー フルーツポンチ	こめ, セリー, さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく	だいこん, たまねぎ, にんじん, コーン, グリンピース, みかん, パイン, もも	691	18.6
28	月	ごはん 牛乳	とりにくとやさいのもの わかめとちりめんのすのもの	こめ, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, とうふ, ちりめん, わかめ	はくさい, だいこん, にんじん, もやし, こんにやく, キャベツ, きゅうり	535	23.7
29	火	ごはん 牛乳	とうふとキムチのスープに むししゅうまい	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, しゅうまい	にんじん, はくさい, もやし, チンゲンサイ, キムチ	645	25.4
30	水	ごはん 牛乳	にこみハンバーグ あつあげのもの	こめ, さとう, あぶら	ぎゅうにゅう, ハンバーグ(ぶたにく・とりにく), あつあげ, てんぷら	たまねぎ, しめじ, マッシュルーム, エリンギ, にんじん, いんげん, こんにやく	701	28.1
平均							626	25.3
小学校3・4年基準							650	21~33

※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。  
毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波野菜食べようデー」