

### 学校給食献立予定表

令和5年11月

三好市学校給食センター

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	水	ごはん 牛乳	きびなごのカリカリフライ ポイルキャベツ さつま汁		こめ、さつまいも、あぶら ぎゅうにゅう、とうふ、みそ きびなご、あぶらあげ	にんじん、だいこん キャベツ、こんにゃく	584	21.0	
2	木	コッペパン 牛乳	かぶの豆乳クリーム煮 チキンサラダ	メープルジャム	パン、ごまあぶら さとう、ジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン とりにく、とうにゅう	かぶ、コーン、チンゲンサイ にんじん、ブロッコリー キャベツ、たまねぎ	624	27.1
6	月	ごはん 牛乳	ピピンバ(そぼろ・ナムル) 春雨スープ	豆乳プリン	こめ、ごまあぶら、さとう はるさめ、とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、だいや、みそ	たまねぎ、もやし、しめじ にんじん、しょうが、にんにく ほうれんそう、ねぎ	747	23.5
7	火	ごはん 牛乳	はんぺんのもみじあげ 即席漬け 豚汁		こめ、あぶら、てんぷらこ	ぎゅうにゅう、こんぶ、みそ ぶたにく、とうふ、はんぺん	たまねぎ、ごぼう きゅうり、しょうが にんじん、こんにゃく	605	23.4
8	水	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き ゆかりあえ れんこんのきんぴら		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりにく さけ、てんぷら	はくさい、れんこん、にんじん いとこんにゃく、いんげん あかしそ	559	30.0
9	木	小型コッペパン 牛乳	スパゲティナポリタン コールスローサラダ	りんごジャム	パン、ドレッシング スパゲティ、ジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン ブロッコリー、ピーマン きゅうり、キャベツ	645	22.3
10	金	ごはん 牛乳	ハンバーグのごまみそかけ ゆでブロッコリー すまし汁		こめ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう、みそ とうふ、わかめ ハンバーグ(とりにく・ぶたにく)	ブロッコリー、ねぎ たけのこ、えのき	614	26.6
13	月	ごはん 牛乳	鶏肉と大根の煮物 ごま酢和え	やさいふりかけ みかん	こめ、さとう、ごま、じゃがいも	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、てんぷら	だいこん、にんじん、もやし こんにゃく、いんげん きゅうり、キャベツ、みかん	550	21.1
14	火	ごはん 牛乳	マーボーレンコン 中華コーンクリームスープ		こめ、ごまあぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、みそ	れんこん、しいたけ、コーン にんじん、たまねぎ、しょうが ねぎ、にんにく	580	22.0
15	水	ごはん 牛乳	肉じゃが じゃこ和え		こめ、さとう、じゃがいも	ぎゅうにゅう、ちくわ ぎゅうにく、ちりめん	たまねぎ、にんじん えだまめ、キャベツ いとこんにゃく、こまつな	579	23.7
16	木	三好市 さつまいも 牛乳	オムレツ そえ野菜 コンソメスープ	バックケチャップ	パン、さつまいも	ぎゅうにゅう、ベーコン オムレツ(たまご)	ブロッコリー、コーン、にんじん はくさい、たまねぎ、きゅうり	590	24.5
17	金	ごはん 牛乳	さつまいもの天ぷら ちくわの天ぷら おひたし わかめ汁		こめ、さつまいも てんぷらこ、あぶら	ぎゅうにゅう、かつおぶし ちくわ、とうふ、わかめ	キャベツ、えのき にんじん、たけのこ	583	20.0
20	月	ごはん 牛乳	かきあげ ゆで野菜 ふしめん汁	バックソース	こめ、ふしめん、あぶら かきあげ(こむぎこ・じゃがいも)	ぎゅうにゅう、ちくわ あぶらあげ	キャベツ、コーン、ねぎ にんじん、しいたけ かきあげ(たまねぎ・にんじん・ ごぼう・グリーンピース)	591	16.6
21	火	ごはん 牛乳	秋色カレー フルーツポンチ		こめ、さつまいも さとう、ゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん しめじ、マッシュルーム パイ、もも、みかん	721	19.7
22	水	ごはん 牛乳	豚肉と厚揚げの煮物 ハムと昆布のサラダ	りんごゼリー	こめ、りんごゼリー じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ハム、あつあげ、てんぷら こんぶ、かつおぶし	にんじん、こんにゃく、コーン キャベツ、きゅうり、いんげん	645	24.2
24	金	ごはん 牛乳	さんまのみぞれ煮 おひたし 秋たつぷりみそ汁		こめ、さつまいも さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さんま あぶらあげ、みそ	にんじん、ねぎ、ごぼう しいたけ、ほうれんそう だいこん	633	23.5
27	月	うめちりごはん 牛乳	干し大根の煮物 土佐和え	チョコクレープ	こめ、さとう、クレープ	ぎゅうにゅう、かつおぶし とりにく、てんぷら、ちりめん	ほしだいこん、たまねぎ にんじん、いんげん、うめ しいたけ、はくさい、こまつな	600	20.3
28	火	ごはん 牛乳	豚肉とキムチの炒め物 ワンタンスープ		こめ、さとう、ごまあぶら ワンタン(かわ・こむぎこ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく ワンタン(ぐ・ぶたにく)	キムチ、たくあん、もやし たまねぎ、はくさい、にら たけのこ、にんじん、にんにく ワンタン(ぐ・たまねぎ、キャベツ)	587	18.7
29	水	ごはん 牛乳	牛丼 すだち酢和え		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ちりめん、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、こまつな、ねぎ	580	25.3
30	木	横切り込みパン 牛乳	フィッシュサンド ポイルキャベツ 押し麦スープ	タルタルソース	パン、タルタルソース パンこ、こむぎこ、でんぶん おしむぎ、あぶら	ぎゅうにゅう、ホキ、ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん、はくさい	618	18.5
材料の購入、その他の理由による献立の変更をご了承ください。									
* 11月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・きゅうり・じゃがいも・さつまいも だいこん・たまねぎ・にんじん・はくさい・小松菜・しいたけ です。						平均	612kcal	22.6g	
						小学校中学年基準	650 kcal	21~31g	