

令和5年度

11月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
両神小学校

日	曜	主食・パンにつけるもの	献立名	献立名	からだの調子を	熱や力のもとに	I類 - kcal	たんぱく質 - g
				牛乳	主菜・副菜	なる食品		
1	水	やまがたしよくパン クリームゴールド	フォースープ チキンナゲット(2こ) カレーこぶきいも	牛乳 とりにく おから にゅうせいひん	にんじん たまねぎ みすな ショウガ コーン パセリ	パン クリームゴールド ピーフン こむぎこ パンこ じゃがいも マーガリン さとう	627	22.6
2	木	ごはん	すきやきふうじ このはかまぼここめこてんぷら(1まい) おひたし	牛乳 ふたにく やきどうふ カツオブシ かまぼこ あおのり	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ ショウガ コーン もやし こまつな	米 あぶら さとう こめこ	610	26.6
6	月	むぎごはん	あきやさいかレー ふくじんづけあえ チーズ(2こ)	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ れんこん ニンニクショウガ キャベツ きゅうり ふくじんづけ(だいこんきゅうりなすれんこんしそ)	米 おおむぎ こむぎこ さつまいも あぶら さとう ごま	638	24.5
7	火	こぎつねずし	さわらのごまだれ いそかあえ レモンゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さわら みそ のり	にんじん いんげん ショウガ ほうれんそう もやし はくさい レモン	米 さとう あぶら でんぶん ごま	615	24.8
8	水	こどもパンスライス	てづくりカスタードクリーム ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳 ふたにく だいす たまご スキムミルク ハム	にんじん たまねぎ ピーマン ニンニク トマト レタス キャベツ コーン	パン じゃがいも オリーブゆ さとう コーンスターチ フレンチドレッシング コーンドレッシング	606	25.1
9	木	ごはん ふりかけ	とうふとわかめのみそしる あじつきトンカツ じゃこあえ	牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ みそ ふたにく じゃこ さけ のり	にんじん ながねぎ キャベツ きゅうり	米 こむぎこ パンこ あぶら わふうドレッシング ごま さとう	608	24.9
10	金	じごなうどん	きのこうどんじる きなこだんご(4こ) ごますあえ パックこさかな	牛乳 とりにく あぶらあげ きなこ ツナ こさかな	にんじん まいだけ しめじ ごぼう ながねぎ ショウガ はくさい こまつな	うどん あぶら ごまあぶら さとう ごま しらたまだんご	648	27.4
13	月	わかめごはん	はくさいスープ とりにくのみそマヨネーズやき そばろきんびら	牛乳 ベーコン とりにく わかめ みそ ふたにく さつまあげ	にんじん はくさい ながねぎ ショウガ ごぼう ピーマン	米 はるさめ ごまあぶら あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	618	27.6
15	水	さきたまボール あんマーガリン	おっきりこみうどん かぼちゃひきにくサンドフライ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ ふたにく あすき	にんじん ながねぎ はくさい おろしわかめ かぼちゃ たまねぎ みかん	パン うどん あぶら こむぎこ パンこ バターミルク マーガリン さとう	623	21.7
16	木	しおあじチキンピラフ	アンサンブルエッグ パックケチャップ ほうれんそうツナサラダ おこめでメープルマフィン	牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン ツナ とうにゅう だいす	にんじん たまねぎ コーン パセリ ほうれんそう トマト キャベツ	米 マーガリン オリーブゆ じゃがいも こめこ さとう メープル ごまドレッシング	642	23.5
17	金	ちゃめし	おでん にくだんご(2こ) おかかマヨネーズあえ	牛乳 がんもどき ふたにく ウィンナー さつまあげ とりにく うすらのたまご カツオブシ	にんじん だいこん こんにゃく ブロッコリー キャベツ	米 さとう パンこ ノンエッグマヨネーズ	653	24.0
20	月	ごはん てつっこひじき	とんじる いわしのうめに ごまあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ いわし ひじき	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こんにゃく うめ はくさい こまつな	米 さといも あぶら ごまあぶら さとう ごま	601	25.7
21	火	キムタクごはん	はるまき いかともやしのちゅうかあえ とうにゅうプリン	牛乳 ふたにく いか とうにゅう	にんじん たまねぎ ニンニク だいこん はくさいキムチ りんご(キムチ) キャベツ チンゲンサイ もやし	米 ごま さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ こめこ はるさめ ちゅうかドレッシング	642	20.9
22	水	ココアマール食パン	さつまいものシチュー スタミナサラダ りんご	牛乳 とりにく ふたにく なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ レタス キャベツ きゅうり りんご	パン さつまいも あぶら バター こむぎこ オリーブゆ ごまあぶら さとう	601	27.0
24	金	小鹿野小学校リクエストメニュー ちゅうかめん	しょうゆラーメンじる とりにくのからあげ はるさめサラダ いちごみかんのゼリー	牛乳 ふたにく なると とりにく ハム	にんじん メンマ チンゲンサイ ながねぎ ニンニクショウガ キャベツ いちご みかん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ さとう ごま	678	30.9
27	月	振り替え休業日のため給食なし						
28	火	かてめし (ごもくごはん)	さばのさいきょうやき おかかあえ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さば みそ カツオブシ	にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう キャベツ コーン みかん	米 さとう あぶら	626	24.9
29	水	バターロール	ABCマカロニのスープ ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリーサラダ	牛乳 とりにく ふたにく ハム	にんじん たまねぎ セロリー コーン パセリ トマト ブロッコリー キャベツ	パン じゃがいも マカロニ オリーブゆ さとう イタリアンドレッシング	635	26.2
30	木	てまきずし	なめこのみそしる たまごスティック(2本) いかスティック(1本) ツナマヨ やきのり	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ たまご いか ツナ のり	にんじん なめこ ながねぎ はくさい きゅうり	米 さとう でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	610	25.0

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

