

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
小鹿野小学校

日 曜	主食・パンにつけるもの	献立名	献立名		血や肉、骨や歯に	からだの調子を	熱や力のもとに	I材料 - kcal	たんぱく質 g
			牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	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	MILK		牛乳 とりにく おから にゅうせいひん	にんじん たまねぎ みずな 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	MILK		牛乳 ぶたにく 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)	MILK		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	MILK		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	MILK		牛乳 ぶたにく だいず 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	MILK		牛乳 とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく 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	MILK		牛乳 とりにく あぶらあげ きなこ ツナ こさかな	にんじん まいたけ 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 わかめ みそ そぼろきんぴら	MILK		牛乳 ベーコン とりにく わかめ みそ ぶたにく 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	MILK		牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく あずき	にんじん ながねぎ はくさい おひたし 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 タターミルク 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	MILK		牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン ツナ とうにゅう だいず	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	MILK		牛乳 がんもどき ぶたにく 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	MILK		牛乳 ぶたにく 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	MILK		牛乳 ぶたにく 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	MILK		牛乳 とりにく ぶたにく 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	MILK		牛乳 ぶたにく 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	ふりかえきゅうぎゅうび きんこうよく 振替休業日のため給食なし								
28 火	かてめし (こもくごはん)	さばのさいきょうやき おかかあえ みかん	MILK		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	コーヒ MILK		牛乳 とりにく ぶたにく 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	てまぎずし	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	MILK		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
								762	31.4

*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。

