



11月献立表



R7年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
4 (月)	麦ごはん			米 麦	712 27.0
	わかめスープ	ベーコン わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参	ごま ごま油	
	ピピンバ	牛肉	人参 ほうれん草 もやし コーン	砂糖 ごま油 ごま	
5 (水)	マヨネーズパン(卵不使用)			マヨネーズパン(卵不使用)	695 29.2
	肉団子スープ	肉団子	玉ねぎ 白菜 人参 ねぎ	マロニー	
	イタリアンサラダ	鶏肉	きゅうり カリフラワー 人参 コーン	イタリアンドレッシング	
6 (木)	麦ごはん			米 麦	702 27.6
	けんちん汁	鶏肉 あつあげ	割干大根 人参 こんにゃく ねぎ	さといも 油	
	さばごまみそ煮	さばごまみそ煮			
	キャベツの昆布和え	昆布	キャベツ 人参		
7 (金)	麦ごはん			米 麦	721 27.1
	大豆のいそ煮	大豆 鶏肉 ひじき 天ぷら あつあげ	人参 こんにゃく	じゃがいも 油 砂糖	
	たまねぎドレッシングサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ 人参 コーン	たまねぎドレッシング	
10 (月)	麦ごはん			米 麦	717 42.1
	おでん	鶏肉 うずら卵 がんも 昆布	大根 人参 こんにゃく	里いも 砂糖	
	梅肉の和え物	ちくわ	キャベツ きゅうり 人参 もやし 梅		
11 (火)	麦ごはん			米 麦	701 23.5
	かねんしゅい	あつあげ	大根 人参 こんにゃく ねぎ	いももち(さつまいも)	
	ホキフライ	ホキフライ		油	
	茎わかめの酢の物	茎わかめ	キャベツ きゅうり 人参	砂糖 ごま	
12 (水)	食パン りんごジャム			食パン りんごジャム	748 29.8
	ミネストローネ	ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ トマト パセリ	マカロニ じゃがいも 油 砂糖	
	チーズサラダ	チーズ 鶏肉	きゅうり キャベツ 人参 コーン	油 砂糖	
13 (木)	麦ごはん			米 麦	776 39.0
	大根のみそ汁	豆腐 油あげ みそ	大根 人参 ねぎ		
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		砂糖 でんぷん	
	甘酢和え	わかめ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖	
14 (金)	ゆかりごはん		ゆかり	米 麦	748 26.3
	鶏肉と厚揚げの中華煮	鶏肉 あつあげ	人参 青豆 こんにゃく	じゃがいも ごま油 砂糖 ラー油	
	大根のごまドレッシング和え	ツナ	大根 きゅうり 人参	ごまドレッシング ごま	

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
17 (月)	麦ごはん			米 麦	774 29.0
	魚そうめん汁	魚そうめん 豆腐 かまぼこ 油あげ わかめ	人参 えのき		
	チンゲン菜のみそ炒め	豚肉 みそ	チンゲン菜 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ きくらげ	砂糖 油 でんぷん	
18 (火)	麦ごはん			米 麦	816 32.1
	わかめのみそ汁	わかめ 豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ		
	鶏肉のからあげ 千切大根のナムル	鶏肉	千切大根 きゅうり 人参	でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油	
19 (水)	コッペパン			コッペパン	723 32.7
	野菜のミートソース煮	豚肉 牛肉 大豆	玉ねぎ 人参 かぼちゃ トマト ブロッコリー グリンピース	じゃがいも	
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖 油	
20 (木)	麦ごはん			米 麦	698 28.8
	もずくスープ	もずく 豆腐 卵	ほうれん草 人参 えのき		
	チンジャオロース プリン(卵不使用)	牛肉	玉ねぎ たけのこ ピーマン	砂糖 でんぷん プリン(卵不使用)	
21 (金)	麦ごはん			米 麦	770 29.8
	肉じゃが	牛肉 がんも	玉ねぎ 人参 こんにゃく 青豆	じゃがいも 砂糖 油	
	にんじんサラダ	ハム	キャベツ ブロッコリー カリフラワー 人参	にんじんドレッシング	
25 (火)	チャーハン	焼豚	玉ねぎ 人参 ねぎ コーン	米 麦	765 25.4
	中華スープ	ベーコン 卵	玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーン	でんぷん	
	シュウマイ	しゅうまい			
26 (水)	コッペパン			コッペパン	708 29.9
	みそチャウダー	鶏肉 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ	じゃがいも バター	
	かみかみごぼうサラダ	ツナ 昆布	ごぼう キャベツ きゅうり 人参	マヨネーズ(卵不使用) 砂糖 ごま	
27 (木)	麦ごはん			米 麦	747 25.5
	チキンカレー	鶏肉 チーズ	玉ねぎ 人参 青豆	じゃがいも 油	
	青じそドレッシングサラダ	ツナ	キャベツ 大根 人参 コーン	青じそドレッシング	
28 (金)	赤かぶ青菜ごはん		赤かぶ 大根葉	米 麦	677 24.5
	みそ煮込みうどん	鶏肉 みそ	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	うどん	
	コーンサラダ	鶏肉	大根 キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。
 ※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう！