



11月献立表

R5年度 小林市小林小学校給食センター



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)	
1 (水)	麦ご飯			米 麦	759 28.7
	大根とわかめのスープ	ベーコン 豆腐 わかめ	えのきたけ にんじん だいこん	ごま油	
	ピビンバ	牛もも 錦糸卵	にんじん ほうれん草 もやし	サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	
2 (木)	麦ご飯			米 麦	798 32.0
	高野豆腐の卵とじ	鶏もも 高野豆腐 液卵	にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ こんにゃく きくらげ	三温糖 ごま油	
	ツナサラダ	まぐろチャンク	にんじん ブロッコリー きゅうり コーン	マヨネーズ	
	ふりかけわかめ	ふりかけわかめ			
3 (金)	文化の日				
6 (月)	チーズパン			チーズパン	837 33.7
	かぼちゃのポタージュ	鶏もも 調理用牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 青豆 かぼちゃペースト パセリ	じゃがいも バター	
	イタリアンサラダ	ハム	玉ねぎ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン	イタリアンドレッシング	
7 (火)	麦ご飯	西小林中 リクエスト献立		米 麦	778 30.5
	チキンカレー	鶏もも チーズ	にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ 青豆 にんにく コーン きゅうり	じゃがいも 米サラダ油	
	ささみと野菜のサラダ	ささみチャンク	にんじん ブロッコリー	たまねぎドレッシング	
8 (水)	十二穀米	♡いい歯の日献立♡		米 十二穀米	865 27.4
	根菜汁	鶏もも 厚揚げ	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	さつまいも 米サラダ油	
	がね ドレッシング和え		がね キャベツ きゅうり カリフラワー コーン	揚げ油 日向夏ドレッシング	
9 (木)	麦ご飯			米 麦	766 29.9
	中華コーンスープ	ベーコン 液卵	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ えのきたけ きくらげ コーン しょうが	でんぷん	
	チンジャオロース	牛もも	しょうが ピーマン たけのこ 玉ねぎ にんにく	三温糖 でんぷん	
10 (金)	麦ご飯			米 麦	721 27.8
	春雨スープ	中華風つくね	にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	春雨	
	豚キムチ	豚もも	はくさい(キムチ漬け) にんじん 玉ねぎ いら もやし	ごま油 三温糖	
13 (月)	米粉パン			米粉パン	780 31.9
	鶏肉のトマト煮	鶏もも 大豆	しめじ にんじん 玉ねぎ 青豆 エリンギ トマト缶 パセリ	バター 三温糖	
	ポテトサラダ	ハム	きゅうり にんじん 玉ねぎ	じゃがいも マヨネーズ	
14 (火)	麦ご飯	宮崎県郷土料理		米 麦	853 36.9
	かねんしゅい	厚揚げ	にんじん だいこん ねぎ	里芋 いもち	
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏もも 液卵 ゆで卵	玉ねぎ きゅうり レモン汁	でんぷん 三温糖 揚げ油 マヨネーズ 三温糖	
15 (水)	麦ご飯			米 麦	759 30.2
	タイピーエン	豚もも うすら卵	にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ	春雨 ごま油 三温糖	
	回鍋肉	豚もも	エリンギ キャベツ 玉ねぎ ピーマン いら しょうが	米サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	

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)	
16 (木)	麦ご飯			米 麦	730 28.0
	牛丼の具	牛もも かまぼこ	にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ	三温糖 しらたき 米サラダ油	
	和風チーズサラダ	ハム チーズ かつおぶし	コーン きゅうり にんじん キャベツ	たまねぎドレッシング	
17 (金)	芋ご飯			米 麦 さつまいも	827 30.8
	おでん	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 昆布	にんじん だいこん たけのこ こんにゃく	里芋 三温糖	
	ハムと野菜のサラダ	ハム	にんじん きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	マヨネーズ	
20 (月)	減量ミルクパン			ミルクパン	796 30.1
	皿うどん(長崎麺)	豚もも かまぼこ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン きくらげ	長崎麺 ごま油 でんぷん	
	りっちゃんサラダ	西小林中 リクエスト献立	ハム 昆布 かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	
21 (火)	麦ご飯			米 麦	785 38.9
	けんちん汁	鶏もも 厚揚げ	にんじん 干大根 ねぎ	里芋 米サラダ油	
	紅鮭の塩焼き 茎わかめの酢の物	鮭 茎わかめ	だいこん にんじん きゅうり	すりごま 三温糖	
22 (水)	麦ご飯			米 麦	688 24.9
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	じゃがいも	
	豚肉とこんにゃくのピリ辛炒め ムース	豚肉 ムース	こんにゃく ぶなしめじ にんじん 玉ねぎ ピーマン	米サラダ油 三温糖 ごま油 でんぷん	
23 (木)	勤労感謝の日				
24 (金)	麦ご飯			米 麦	799 29.6
	肉じゃが	牛もも がんと	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 青豆	三温糖 米サラダ油 じゃがいも	
	ごぼうサラダ	まぐろチャンク	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	胡麻ドレッシング	
27 (月)	コッパパン			コッパパン	816 30.3
	クラムチャウダー	ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも バター	
	トマトオムレツ ブロッコリーサラダ	トマトオムレツ まぐろチャンク	ブロッコリー カリフラワー コーン	たまねぎドレッシング	
28 (火)	麦ご飯			米 麦	769 32.3
	鱈のつみれ汁	鱈つみれ 豆腐 みそ	だいこん ほうれん草 にんじん えのきたけ		
	みそころばかし	鶏もも	にんじん ごぼう こんにゃく 青豆	サラダ油 里芋 三温糖	
29 (水)	わかめご飯	わかめ		米 麦	751 31.6
	肉うどん	牛肉 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	うどん 三温糖 米サラダ油	
	野菜のマヨネー和え	ささみチャンク	にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ	
30 (木)	麦ご飯			米 麦	745 32.1
	豚汁	豚もも 厚揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	里芋	
	いわしのおかか煮 紅白なます	いわし	だいこん にんじん	三温糖 ごま	

※ 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！