



学校給食こんだて表



令和5年11月

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるもとになる		主に体の調子を整えるもとになる		主にエネルギーのもとになる		
			あか		みどり		き		
1 (水)	●むぎごはん ○ぶたどん ○ちぐさあえ ○こくさんりんごゼリー	☆	ぶたにく てんぷら ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり りんご	こめ むぎ きょうかまい さとう ゼ リー	あぶら ごまあぶら	617
2 (木)	●ぶどうパン ○ツナとひじきのスパゲティ ○こんさいとナッツのサラダ	☆	ツナ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん	たまねぎ エノキ えだまめ にんにく れんこん ごぼう きゅうり	ぶどうパン スパゲティ さとう	オリーブゆ バター アーモンド ピーナッツ マヨネーズ	613
6 (月)	●ごはん ○ジャージャンどうふ ○しゅうまい ○はるさめのちゅうかサラダ	☆	ぶたにく あつあげ みそ ハム しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう きょうかまい でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	666
7 (火)	●パインパン ○コーンフ레이크チキン ○ツナとにんじんのサラダ ○ジャーマンスープ	☆	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン パンこ フ레이크 じゃがいも	マヨネーズ	645
8 (水)	●むぎごはん ○はつがげんまいいりつくね ○さきいかのかみかみあえ ○おさかなつみれのすましじる	☆	つくね いか ハム かまぼこ とびうお	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	きゅうり だいこん エノキ	こめ むぎ きょうかまい さとう	ごまあぶら	577
9 (木)	●ワンローフパン ○はちみつ&マーガリン ○ポークビーンズ ○マカロニサラダ	☆	ぶたにく ツナ ベーコン だいす みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん トマト あかピーマン	たまねぎ きゅうり コーン	パン はちみつ じゃがいも さとう マカロニ	オリーブゆ マヨネーズ	629
10 (金)	●むぎごはん ○ぶたたまそぼろ ○わかさぎフリッター ○だいこんのみそしる	☆	ぶたにく たまご みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えだまめ だいこん エノキ	こめ むぎ きょうかまい さとう	あぶら	669
13 (月)	●むぎごはん ○みそちゃんこなべ ○ごぼうとひじきのマヨサラダ	☆	とりにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん しゅんぎく	ねぎ はくさい しいたけ ごぼう えだまめ きゅうり	こめ むぎ きょうかまい マロニー	マヨネーズ	602
14 (火)	●しょくパン ○くろめきなこクリーム ○ミートオムレツ ○もやしソテー ○シェルマカロニのスープ	☆	たまご ベーコン ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	きなこ あぶら	607
15 (水)	●ごはん ○ヤンニョムチキン ○さんしょくナムル ○トック入りわかめスープ	☆	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく もやし エノキ ねぎ	こめ トック きょうかまい でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	650
16 (木)	●キャロットパン ○とんこつちゃんぽん ○ツナ・ビーンズサラダ	☆	ぶたにく ちくわ かまぼこ ツナ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし きくらげ コーン きゅうり たまねぎ	パン ちゃんぽん	あぶら マヨネーズ	590
17 (金)	●むぎごはん ○いわしのおかかに ○ごもくだいす ○とりだんごいりすましじる	☆	いわし だいす てんぷら にくだんご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう しらたき エノキ	こめ むぎ きょうかまい さとう	あぶら	612
20 (月)	●むぎごはん ○ぶたキムチいため ○すいぎょうぎスープ ○いっしょくチーズ	☆	ぶたにく すい	ぎゅうにゅう チーズ	キムチ にんじん にら	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	630
21 (火)	●ワンローフパン ○りんごジャム ○かぼちゃコロッケ ○マカロニソテー ○やさいスープ	☆	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン かぼちゃ トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく コーン	パン ジャム マカロニ	あぶら	609
22 (水)	●ごはん ○ダールチキンカレー ○フルーツヨーグルト	☆	とりにく だいす ひよこめ レンズめめ とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく みかん おうとう パイン	こめ きょうかまい じゃがいも	あぶら	628
24 (金)	●むぎごはん ○さばのしおやき ○こんにゃくのきんぴら ○さつまいもとこまつなのみそしる	☆	サバ みそ てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく エノキ	こめ むぎ きょうかまい さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら	659
27 (月)	●むぎごはん ○あつあげのちゅうかに ○のりマヨあえ	☆	ぶたにく あつあげ かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん きぬさや こまつな	もやし たけのこ しいたけ しょうが キャベツ	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぶん	ごまあぶら マヨネーズ	631
28 (火)	●しょくパン ○いちごジャム ○ハンバーグケチャップソース ○マッシュポテト ○ふゆやさいのスープ	☆	ハンバーグ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう クリーム	トマト こまつな にんじん	しめじ たまねぎ はくさい だいこん	パン ジャム さとう じゃがいも	バター	602
29 (水)	●ごはん ○いかのあまからあげ ○およごし ○のっぺいじる	☆	いか とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	こんにゃく しいたけ ごぼう こんにゃく	こめ さとう きょうかまい さといも でんぶん	ねりごま あぶら	611
30 (木)	●はいがコッペパン ○にくボールコーンシチュー ○ウインナーとやさいのソテー	☆	ミートボール とうにゅう ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ グリーンピース コーンクリーム キャベツ もやし	パン じゃがいも はくりきこ	バター あぶら オリーブゆ	609