

令和6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	献立名			ちゆや肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	I類 - kcal	たんぱく くしつ g
	主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1 金	ごはん	MILK	あつあげのみそいため あげぎょうざ(2こ) のりずあえ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく ツナ のり	にんじん たまねぎ キャベツ ショウガ もやし ほうれんそう	米 あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	652 823	28.1 34.7
5 火	むぎごはん	MILK	ハヤシンチュウ チーズ入りサラダ あおりんごゼリー	牛乳 とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ セロリー ニンニク マッシュルーム トマト レタス キャベツ コーン りんご	米 おおむぎ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	638 775	23.7 28.6
6 水	こどもパン	コーヒ MILK	ソースやきそば ポイルウィンナー(2本) ブロッコリーツナサラダ	牛乳 ぶたにく ウィンナー あおのり ツナ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ブロッコリー コーン	パン やきそばめん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう	624 809	23.2 29.7
7 木	ごはん	MILK	こんさいじる なっとう さけのみそマヨネーズやき おひたし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ なっとう さけ カツオブシ	にんじん ごぼう ながねぎ こまつな はくさい	米 さつまいも あぶら ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	602 728	28.7 34.1
8 金	じごなうどん	MILK	きのこうどんじる みそポテト(2こ) かみかみあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なた みそ いか	にんじん まいだけ しめじ おろし ながねぎ ショウガ だいこん きゅうり	地粉うどん さとう じゃがいも てんぷらこ あぶら ごまあぶら ごま	620 781	23.2 28.1
11 月	ごはん	MILK	そぼろどんのぐ おさかなめんのスープ やさしいコロッケ パックソース	牛乳 ぶたにく とりにく みそ たまご おさかなめん	にんじん みずな もやし ショウガ ほうれんそう たまねぎ コーン いんげん	米 さとう あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	641 779	24.5 29.3
12 火	かてめし(すめし)	MILK	さばのさいきょうやき こまつなとれんこんのサラダ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さば みそ ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく こまつな れんこん みかん	米 さとう あぶら ごまドレッシング	665 794	26.4 31.1
13 水	長若小学校リクエストメニュー スクールメロンパン	MILK	とうにゅうクラムチャウダー スタミナサラダ とうにゅうプリン	牛乳 ベーコン あさり ぶたにく とうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ レタス キャベツ きゅうり ニンニク	パン じゃがいも オリーブあぶら こめこ あぶら ごまあぶら さとう	670 790	22.1 25.9
15 金	ごはん	MILK	だいこんのみそしる あじつきチキンカツ ごもくきんぴら	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ ぶたにく	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう ピーマン	米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	632 769	28.7 34.3
18 月	むぎごはん	MILK	あきやさいカレー コールスローサラダ こざかな	牛乳 とりにく ハム かたくちいわし	にんじん たまねぎ ココナツヨウ キャベツ コーン	米 おおむぎ さつまいも こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	648 793	25.3 29.9
19 火	しゃくしなごはん	MILK	さわらのかぼすソースがけ ごまあえ おこめでメープルマフィン	牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう	にんじん しゃくしなづけ かぼすソース はくさい こまつな	米 あぶら さとう ごま ごまあぶら てんぷん こめこ	646 767	25.2 29.9
20 水	きなこあげパン	MILK	はるさめスープ にくだんご(3こ) あおのりポテト	牛乳 とりにく きなこ あおのり	にんじん キャベツ チンゲンサイ ながねぎ ショウガ コーン トマト	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら パンこ じゃがいも マーガリン	623 802	26.5 32.4
21 木	わかめごはん	MILK	おでん いかフライ からし和え	牛乳 あつあげ にくだんご ちくわ うすらのたまご こんぶ いか わかめ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな もやし	米 さとう こむぎこ パンこ あぶら	609 781	25.0 31.8
22 金	ちゅうかめん	MILK	みそラーメンじる さいのくにくにまんじゅう かぼちゃこんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく みそ わかめ じゃこ わかめ カツオブシ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ ココナツヨウ だいこん こんにゃく	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら こむぎこ わふうドレッシング	612 741	25.4 31.7
25 月	ごはん	MILK	はくさいたまごスープ ポークチャップ マカロニツナサラダ	牛乳 たまご とりにく ぶたにく ツナ	にんじん はくさい パセリ たまねぎ ピーマン トマト ココナツヨウ キャベツ コーン	米 さとう あぶら マカロニ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	619 753	27.7 33.5
26 火	三田川小学校リクエストメニュー ごはん ふりかけ(のり)	MILK	なめことうふのみそ汁 とりにくのからあげ はるさめサラダ みかんゼリー	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ハム のり	にんじん なめこ ながねぎ ココナツヨウ キャベツ みかん	米 かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	640 763	26.1 30.5
27 水	しゃくパン いちごジャム	MILK	おつきりこみうどん かぼちゃサンドフライ おほかマヨネーズ和え	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ カツオブシ	にんじん はくさい ながねぎ おろし かつお ブロッコリー キャベツ いちご	パン うどん こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	613 816	23.5 30.1
28 木	ごはん	MILK	とうふのちゅうかに しゃんはいパオズ(2こ) ナムルサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ おろし ココナツヨウ もやし ほうれんそう	米 あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ パンこ ごま	617 767	27.1 33.4
29 金	カレーピラフ	MILK	チーズ入りハンバーグ ブロッコリーポテトサラダ りんご	牛乳 ウィンナー とりにく チーズ たまご	にんじん たまねぎ いんげん トマト ブロッコリー コーン パプリカ りんご	米 あぶら パンこ さとう じゃがいも イタリアンドレッシング	617 766	23.9 29.2

今月から各学校のリクエスト給食を取り入れていきます。11月は長若小学校(13日水曜日)と三田川学校(26日火曜日)です お楽しみに!

