



2022年

11月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ

<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校 3・4年生)		
		あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる			
日	曜日	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん 牛乳 さわらのすだち風味 ごまあえ とり肉とこんにゃくのみそに	さわら	牛乳	こまつな にんじん にんじん いんげん	すだち果しう キャベツ もやし しょうが だいこん こんにゃく たけのこ	米 さとう でんぶん さとう さとう	パン キャラメル	626	31.4
2	水	キャラメルパン 牛乳 ハムステーキ キャベツのマリネ チングンサイのミルクスープ	ハム	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		イタリアンドレッシング ベシャメールソース	677	28.7
4	金	ごはん 牛乳 チャアシャン豆腐 焼きぎょうざ（2c） ちゅうかサラダ	ぶた肉 だいす あつあげ みそ ぎょうざ	牛乳	ねぎ にんじん	ににく たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース	米 さとう でんぶん		647	24.7
7	月	ごはん 牛乳 さばのみそに キャベツのおかかあえ ごもくまめ	さばのみそに かつおぶし 大豆 とり肉 油あげ さつあげ	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく たけのこ ごぼう	米 さとう さとう		654	31.0
8	火	カレーピラフ 牛乳 コーンポタージュ かきじいのフルーツミックス	ぶた肉 とり肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん プロッコリー	ににく たまねぎ コーン えだ豆 たまねぎ コーン かき みかん パイン もも	米 麦 パン		644	24.9
9	水	あげパン 牛乳 じゃがいものペーコンに コーンサラダ	ペーコン とり肉	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	ににく たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも さとう	フレンチドレッシング	659	23.9
10	木	小型コッペパン 牛乳 和風スパゲティ えだ豆サラダ いちごジャム	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん プロッコリー にんじん	ににく たまねぎ しめじ しいたけ えだ豆 キャベツ きゅうり	パン スパゲティ ごまドレッシング いちごジャム		641	24.8
11	金	ごはん 牛乳 五目あつ焼きたまご すだちすあえ ぶた肉とごぼうのために	五目あつ焼きたまご	牛乳			米		627	26.2
14	月	ごはん 牛乳 すき焼き れんこんのごまあえ 味付けのり	牛肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな のり	白ねぎ はくさい だいこん こんにゃく えのきたけ れんこん	米 さとう ふ さとう ごま		638	25.5
15	火	きのこのハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ みかん	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん にんじん	ににく たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ キャベツ きゅうり コーン みかん	米 パン	ハヤシルウ コールスロードレッシング	653	21.7
16	水	なると金時パン 牛乳 ぶた肉のケチャップに ちりめんと野菜のサラダ	ぶた肉	牛乳	トマト にんじん パセリ しらすぼし わかめ	たまねぎ しめじ キャベツ	パン さつまいも じゃがいも さとう		634	26.9
17	木	コッペパン 牛乳 とり肉のハーブ焼き わかめサラダ さつまいも入りミネストローネ クリーム	とり肉	牛乳	わかれ わかれ	キャベツ きゅうり もやし トマト にんじん パセリ	パン ナムルドレッシング		700	27.7
18	金	ごはん 牛乳 焼きさば（パックすだち） おひたし あわっ子みそしる	さば ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	すだち果しう キャベツ れんこん しいたけ	米 さとう さつまいも ごま		595	26.3
21	月	ひょうご産たこめし 牛乳 ひょうご県産ハタハタのからあげ（幼・小：2 中：3） しそひじきあえ さつま汁	たこ はたはた ひじき とり肉 みそ	牛乳 牛乳 にんじん にんじん ねぎ	にんじん にんじん にんじん ねぎ	しょうが ごぼう きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	米 麦 さとう 油 ごま さつまいも		592	32.1
22	火	ブルコギどん 牛乳 バオズ（幼・小：1 中：2） 切りぼしだいこんのちゅうか風味あえ かたぬきレアチーズ	ぶた肉 バオズ チーズ	牛乳	にんじん ピーマン にんじん	ににく たまねぎ もやし ほししいたけ 切りぼしだいこん きゅうり キャベツ	米 さとう はるさめ さとう ごま油 ごま油 ごま		669	25.1
24	木	スイートパン 牛乳 手作りおこのみ焼き（マヨ&ソース） ツナあえ 白菜と肉だんこのスープ	ちくわ きんとき豆 ツナ 肉だんご	牛乳	ねぎ にんじん わかれ	キャベツ もやし きゅうり レモン果じゅう たまねぎ はくさい	パン 天かす おこのみ焼きに マヨネーズ さとう		680	24.6
25	金	チキンライス 牛乳 きのこのコンソメスープ グリーンサラダ レモンタルト	とり肉 ペーコン	牛乳	にんじん トマト にんじん チングンサイ プロッコリー	たまねぎ コーン えだ豆 たまねぎ えのきたけ しめじ しいたけ きゅうり キャベツ	米 麦 ナムルドレッシング レモンタルト		644	24.1
28	月	ごはん 牛乳 あつあつのかーそぼろに ごぼうとひじきのサラダ のりふりかけ	ぶた肉 だいす あつあげ	牛乳	にんじん にんじん	ににく しょうが たまねぎ れんこん グリンピース ごぼう キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ		687	22.6
29	火	ごはん 牛乳 てり焼きハンバーグ ハムサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ハム ペーコン	牛乳		たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ もやし	米 さとう でんぶん サウザンドレッシング		657	23.3
30	水	小型コッペパン 牛乳 わかめうどん ちくわのいそべあげ（幼・小：1 中：2） コーンあえ メープルジャム	とり肉 油あげ ちくわ	牛乳	わかれ あおり にんじん	たまねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ コーン	パン うどん 天ぷらこ さとう メープルジャム		667	24.1

※ 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※ アレルギーの原因となる物質（牛乳・卵・小麦など）を使用しています。

※ コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

21日の兵庫県産の「たこ」「ハタハタ」は、関西広域連合より無償提供いただいたものです。互いの特産品を無償提供することで食文化の交流をはかっています。他地域の食文化にふれるとともに感謝しながらいただきましょう。

