



11月 学校給食献立表

日	曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえ		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
2	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜の中華あえ 茎わかめのジュージュ	とうふ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう くきわかめ	ねぎ にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	なたねゆ ごま アーモンド ごまあぶら	670 27.0 2.2	841 33.5 2.8
4	水	ごはん 牛乳 筑前煮 だいこんのサラダ りんご	とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん だいこん	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ しいたけ コーン きゅうり りんご	こめ さとう さとう	なたねゆ ノンエッグマヨネーズ ごま	669 23.3 1.5	842 28.7 1.9
5	木	シーフードピラフ 牛乳 りっちゃんのだら クリームスープ	えび いか チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ミニトマト パセリ	たまねぎ エリンギ グリーンピース コーン きゃべつ きゅうり しめじ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター なたねゆ オリーブゆ	571 19.3 2.4	720 23.5 3.1
6	金	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 青菜ときのこのあえもの みかん	ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	はくさい しろねぎ いとこんにゃく しめじ えのきだけ もやし みかん	こめ さとう	なたねゆ	609 22.8 1.6	748 27.9 2.1
9	月	ひろしまオールスター★担々丼 牛乳 姫わかめスープ ミニオレンジゼリー	とりにく みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん ひめわかめ	にんじん ひろしまなづけ ねぎ	しょうが にんにく エリンギ コーン たまねぎ	こめ さとう オレンジゼリー	ごまあぶら ごま	667 24.4 2.0	828 30.1 2.6
10	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉とポテトのオープン焼き コーンきゃべつ かきたまスープ アーモンド	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	にんにく きゃべつ コーン たまねぎ しめじ	こくとうパン かわつきポテト さとう でんぶん	アーモンド	577 28.3 2.9	747 35.2 3.9
11	水	ごはん 牛乳 ホキのみみじ焼き おひたし さつまいものみそ汁	ホキ みそ かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	もやし だいこん	こめ さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	644 24.7 2.0	801 29.4 2.6
12	木	ごはん 牛乳 肉団子と野菜の甘酢がらめ ビーフンスープ	とりにく だんご やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ にら	たけのこ たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン	だいすあぶら なたねゆ ごまあぶら	701 23.9 1.9	882 29.5 2.4
13	金	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あかパプリカ	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース だいこん コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう	なたねゆ オリーブゆ	687 22.7 2.1	846 26.7 2.7
16	月	大豆とじゃこの混ぜごはん 牛乳 ふきよせきんぴら だいこんのみそ汁	だいす とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう れんこん こんにゃく コーン だいこん しめじ	こめ さとう	ごまあぶら なたねゆ	650 24.7 2.8	814 30.5 3.7
17	火	セルフツナサラダサンド 牛乳 ポトフ フルーツのヨーグルトあえ	ツナあぶらづけ ツナスープに とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん	きゃべつ コーン たまねぎ ももかん みかんかん バナナ パインかん	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	692 26.8 2.5	845 32.4 3.2
18	水	木の葉どんぶり 牛乳 揚げ野菜のかみかみサラダ 青りんごゼリー	かまぼこ あぶらあげ たまご だいす	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しめじ れんこん ごぼう コーン えだまめ	こめ さとう さつまいも あおりんごゼリー	だいすあぶら アーモンド なたねゆ	700 24.3 1.9	872 29.9 2.4
19	木	ごはん 牛乳 呉の肉じゃが もやしと油揚げのごま酢あえ みかん	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにゃく もやし みかん	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごま	667 21.3 1.3	824 25.8 1.7
20	金	鯛めし 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 藻塩めん汁	ひろしまけんさんマダイ あぶらあげ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ごぼう えだまめ たけのこ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう もしおめん	なたねゆ	695 29.9 2.3	862 37.2 3.0
24	火	ごはん 牛乳 さばのごま焼き 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁	さば とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	しょうが きりほしだいこん たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごま なたねゆ	662 27.1 2.5	817 32.4 3.2
25	水	ごはん 牛乳 小切れいかの磯風味揚げ 干草あえ 芋の子汁	いか ちくわ きんしたまご とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	もやし だいこん いとこんにゃく まいたけ	こめ てんぶらこ さとう さとう	だいすあぶら	658 28.3 2.2	824 35.4 2.9
26	木	スパゲッティポロネーゼ ロールパン 牛乳 コーンサラダ 型抜きレアチーズ	とりにく ピッコロハム	ぎゅうにゅう こなチーズ レアチーズ	にんじん トマトかん	たまねぎ グリーンピース コーン きゃべつ きゅうり	スパゲッティ ロールパン さとう	オリーブゆ なたねゆ	615 26.1 2.0	858 35.3 3.0
27	金	呉っ子元氣ポークカレー 牛乳 海藻サラダ 小魚アーモンド	ふたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ さくらそう ふのり くきわかめ いりこ	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら ごま アーモンド	679 21.2 2.8	842 25.1 3.6
30	月	ごはん 牛乳 おでん風煮 きゅうりとツナのあえもの	ぎゅうにく ちくわ さつまあげ あつあげ うすらたまご ツナあぶらづけ ツナスープに	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん きゃべつ きゅうり	こめ さとう	なたねゆ	650 26.3 1.6	814 32.6 2.1

