



学校給食献立表

令和5年度11月
呉市立川尻小学校



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (400kcal)	たんぱく質 (7g)			
			おもにからだをつくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしをととのえる緑のたべもの	おもにエネルギーのもとになる黄色のたべもの					
1	水	ミノンパン ミートソースバグティ チーズサラダ	だいたく あぶらあげ やきぶた	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	ミノン ごまぎこ スバグティ さとう	あぶら すりごま	600	22
2	木	ごはん さかなそぼろ ぶたじる	まぐろフレーク たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	さやいんげん たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さつまいも		609	24
3	金	文化の日								
6	月	ごはん はるさめのごもくいため ワンドンスープ	ぶたにく あぶらあげ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	おろししょうが ほししいたけ きんぎょ たまねぎ もやし	ごはん はるさめ さとう ワندان	あぶら	575	19
7	火	ごはん チキンレンコン 11月のみぞしる	とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん えだまめ えのきだけ だいこん たまねぎ	ごはん さとう てんぷん	あぶら	672	24
8	水	リッチパン ぼたんうさぎ コンソメスープ	いのしし ミンチ ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	おろしにんにく たまねぎ キャベツ	リッチパン ペンネ	あぶら	642	23
9	木	ごはん ぶたまどん わふうサラダ	ぶたにく たまご ちくわ こうやどぶ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう てんぷん	しろごま ごまあぶら	566	23
10	金	わかめ ごはん あげだし豆腐 さつまじる	とうふ とりにく あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ おろししょうが ごぼう たまねぎ しろねぎ	ごはん てんぷん さつまいも	あぶら	595	21
13	月	ごはん とうふチゲ もやしナムル	ぶたにく とうふ みそ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	はくさい きんぎょ こんにゃく たまねぎ もやし	ごはん さとう てんぷん	ごまあぶら すりごま	560	23
14	火	ごはん こんさいのごまみそに かきたまじる	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん たまねぎ えのきだけ	ごはん さとう てんぷん	しろごま あぶら	576	20
15	水	パン チリコンカン マカロニサラダ	ぶた ミンチ だいす きんときまめ いんげんまめ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	おろしにんにく おろししょうが たまねぎ キャベツ ホールコーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	マヨネーズ	620	25
16	木	ごはん さわらのてりやき ほうれんそうのごまあえ げんきじる	さわら あぶらあげ みそ	しらずほし ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	おろししょうが もやし たまねぎ	ごはん さとう さつまいも	すりごま しろごま	640	27
17	金	ごはん ぶたにくともやしのチャンプル もずくスープ	ぶたにく たまご かまぼこ とうふ けずりぶし	もずく ぎゅうにゅう	にんじん にら	おろしにんにく おろししょうが もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん ごまあぶら	556	22	
20	月	ごはん はっほうさい わかめスープ	ぶたにく えび うすらたまご	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	おろししょうが たまねぎ はくさい きくらげ	ごはん てんぷん	ごまあぶら しろごま	570	23
21	火	ごはん さばのおやき はくさいのこんぶあえ のっぺいじる	さば とりにく あぶらあげ	しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい だいこん	ごはん さといも てんぷん	630	30	
22	水	たてわり パン やきそば あげきょうざ	ぶたにく ぶた ミンチ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく	パン やきそばめん きょうざのかわ	てんかす あぶら	582	22
23	木	勤労感謝の日								
24	金	ごはん あきのきのこカレー フルーツしらたま	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	おろししょうが おろしにんにく たまねぎ エリンギ ぶひめし りんご みかんかん パインかん おうとうかん	ごはん じゃがいも しらたまどんこ	あぶら	677	19
27	月	学習発表会のふりかえ休日								
28	火	ごはん ししコーロー つみれのスープ	いのしし たちうお みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	おろししょうが ただのこ キャベツ はくさい たまねぎ	ごはん さとう てんぷん	ごまあぶら あぶら	570	21
29	水	きなこパン のり ヨーグルト ミネストローネ デザート	おたんじょうび きょうしやく	ベーコン ホークピッツ きなこ	のり ヨーグルト	たまねぎ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	606	15
30	木	ごはん びしめなべ こいわしのフライ	ぶたにく とりにく	かたくちいわし ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい こんにゃく もやし ぶひめし しろねぎ	ごはん てんぷん	あぶら	580	24

今月の給食費
260(円)×19(回)=4,940(円)

11月7日(火)・・・2年生試食会
11月8日(水)・・・1年生試食会
ご参加して下さる保護者の方
よろしくお祈りします。

※物資の納入状況により、献立や食料を変更することがあります。ご了承ください

いのち感謝! 「いただきます」

おのち感謝! 「ごちそうさま」

思い感謝! 「ありがとう」

感謝の気持ちをもって 食べましょう!

地球に感謝! 「One Health」