


 令和元年度 11月分 予定献立表

新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	つかうしょくひん(三色えいようべつ)			ねつりょう (kcal)	たんぱく質 (g)	しづう 脂肪 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつちから 熱や力のちとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる			
1	金	○	白ご飯	メルルーサのお好み焼き風 かいそう 海藻サラダ とうにゅうい 豆乳入りみそ汁	こめ・マヨネーズ あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・メルルーサ かつおふし・あおのり・かいそう とうふ・あぶらあげ・みそ・とうにゅう	キャベツ・にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ	588	26.8	15.3
5	火	○	ワンローフパン りんごジャム	スコッチャッピング はくまい 白菜とみかんのサラダ クラムチャウダー	パン・ジャム あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・スコッチャッピング あさり・とりにく なまクリーム	はくさい・きゅうり・にんじん みかん・たまねぎ・とうもろこし グリンピース	625	25.2	23.6
6	水	○	麦ごはん	きびなごの黄金焼き こまつなのかおりあえ てづくりまほこのすまじ汁	こめ・むぎ あぶら・さとう ごま・でんぶん・ふ	ぎゅうにゅう・きびなご もみのり・さかなのすりみ ひじき・たまご・わかめ	こまつな・とうもろこし にんじん・えのき	614	27.4	16.8
7	木	○	ふどうねじり コッペパン	ちゃんぽん 磯サラダ ヨーグルト	パン・ちゅうかめん あぶら・ごま さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・わかめ ヨーグルト	もやし・たまねぎ・にんじん キャベツ・ねぶかねぎ とうもろこし	657	28.3	21.9
8	金	○	麦ごはん	ビビンバ わかめスープ みかん	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら・ごま・はるさめ	ぎゅうにゅう・ぶたにく わかめ	にんじん・ほうれんそう・もやし たまねぎ・しいたけ・ねぎ みかん	627	21.8	19.9
12	火	○	食パン いちごジャム	さけ鮭の磯の香チーズフライ コーンサラダ ミネストローネ	パン・ジャム あぶら・オリーブあぶら さとう・じゃがいも・マカロニ	ぎゅうにゅう・さけ ハム・ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし にんじん・たまねぎ・セロリ トマト	638	25.6	24.5
13	水	○	麦ごはん	レンコン入り平つくね こまつなのかおりあえ みそ汁	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・つくね しらすぼし・あぶらあげ みそ	こまつな・だいこん・とうもろこし にんじん・ごぼう・ねぎ	624	23.7	17.1
14	木	○	ガーリックパン	秋のホワイトシチュー キャベツのサラダ 瀬戸内海産レモンゼリー	パン・オリーブあぶら さつまいも・あぶら さとう・ゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく とうにゅう・ハム	にんじん・はくさい キャベツ・きゅうり・とうもろこし	652	22.1	23.0
15	金	○	むぎ	豚肉と里芋のごま味噌煮 わかめとツナの酢の物	こめ・むぎ さといも・さとう ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく こんぶ・みそ・わかめ ツナ	だいこん・れんこん・にんじん えだまめ・きゅうり	619	25.2	15.2
18	月	○	むぎ	さんまの甘露煮 ひじきとだいすの煮物 すまじ汁	こめ・むぎ ごま・さとう	ぎゅうにゅう・さんま ひじき・だいす あぶらあげ・とうふ	こんにゃく・にんじん・いんげん しいたけ・ほうれんそう・ねぎ	637	25.5	21.7
19	火	○	背割り コッペパン	チリコンカン かんぴょうサラダ りんご	パン・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・だいす ぎゅうにく・ワインナーツナ	たまねぎ・トマト・グリンピース きゅうり・キャベツ・かんぴょう りんご	589	27.3	22.4
20	水	○	五目 たこ 炊き込み ご飯	焼きししゃも 切り干し大根のマヨネーズ和え ぶたじる豚汁	こめ・さとう エッグケアマヨネーズ ごま・さといも	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ししゃも・ぶたにく とうふ・みそ	たけのこ・にんじん・しいたけ いんげん・だいこん・ほうれんそう こんにゃく・ねぶかねぎ	625	26.8	23.7
21	木	○	黒糖 コッペパン	肉うどん 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト	パン かんめん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん・りんご・はくさい	590	24.1	16.3
22	金	○	むぎ	とうふ 豆腐とにらの中華煮 中華コーンスープ	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・たまご・ベーコン	たまねぎ・にんじん にら・たけのこ・とうもろこし グリンピース	687	25.8	22.3
25	月	○	むぎ	奈良県の郷土料理 飛鳥鍋 もやしのアーモンド和え みかん	こめ・むぎ じゃがいも・アーモンド	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・みそ・ハム	ごぼう・だいこん・にんじん はくさい・しいたけ・ねぶかねぎ こんにゃく・もやし・きゅうり・みかん	621	22.5	15.5
26	火	○	食パン オレンジママードローム	チキンチキンごぼう マロニースープ かりかりいりこ	パン・でんぶん・ジャム じゃがいも・あぶら さとう・マロニー	ぎゅうにゅう・とりにく つくね・いりこ	ごぼう・えだまめ・にんじん たまねぎ・もやし・にら	669	25.8	26.4
27	水	○	むぎ	さんまのゆず味噌煮 れんこんきんぴら なまじるかき玉汁	こめ・むぎ ごま・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶん	ぎゅうにゅう・さんま たまご・かまぼこ	れんこん・にんじん・えのき しいたけ・ほうれんそう	633	23.2	21.7
28	木	○	黒糖 さつまいも 蒸しパン	ジャージャー麺 ほうれん草サラダ ミニフィッシュ	スペイスクックミックス さつまいも・くろさとう・ちゅうかめん あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま いりこ	ぎゅうにゅう・とうにゅう ぶたにく・みそ・ハム	ねぶかねぎ・もやし・にんじん たまねぎ・たけのこ・グリンピース ほうれんそう・とうもろこし	622	24.6	17.5
29	金	○	むぎ	根菜カレー すき昆布のサラダ	こめ・むぎ さつまいも・あぶら ごま・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく こんぶ・ハム	たまねぎ・だいこん・にんじん れんこん・えのき	668	20.9	21.0

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。