



令和2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)			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる			
2	月	○	わかめごはん	レンコン入り平つくね 小松菜のジャコ和え みそ汁	こめ・むぎ・あぶら・パンこ さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とり しらすほし・あぶらあげ みそ・わかめ・かつおぶし	たまねぎ・れんこん こまつな・もやし・とうもろこし にんじん・ごぼう・ねぎ	625	24.3	17.2
4	水	○	麦ごはん	メルルーサのお好み焼き 海藻サラダ 豆乳入りみそ汁	こめ・むぎ・マヨネーズ さとう・あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう・メルルーサ・みそ かつおぶし・あおのり・とうにゅう かいそう・とうふ・あぶらあげ	キャベツ・にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ・とうもろこし	595	26.9	15.3
5	木	○	ワンローフパン りんごジャム	チキンチキンごぼう コーンクリームスープ	パン・りんごジャム・でんぷん じゃがいも・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・とり ごぼう・えだまめ にんじん・とうもろこし	695	24.6	26.7	
6	金	○	麦ごはん	さばのゆず味噌煮 ひじきとだいの煮物 すまし汁	こめ・むぎ ごま・さとう ふ	ぎゅうにゅう・さば・みそ ひじき・だいず あぶらあげ・とうふ	ゆず・こんにゃく にんじん・グリーンピース しいたけ・ほうれんそう	661	25.3	24.3
7	土	○	肉まん	皿うどん フルーツムース	こむぎこ・さとう・パンこ あぶら・ごまあぶら・でんぷん あげめん・フルーツムース	ぎゅうにゅう・ふたにく うすらたまご	はくさい・にんじん・たけのこ きくらげ・たまねぎ・みかん	683	24.7	30.7
9	月	○	麦ごはん	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 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	627	22.9	15.9
新宮町産のいちごジャム				スコッチエッグ 白菜とみかんのサラダ レンズ豆のカレー風味スープ ヨーグルト	パン・いちごジャム・パンこ あぶら・さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう・たまご ぎゅうにく・ふたにく レンズまめ・ベーコン ヨーグルト	はくさい きゅうり・にんじん みかん・セロリ・しめじ かぼちゃ・たまねぎ	644	25.2	21.2
10	火	○	食パン いちごジャム	さんまの甘露煮 れんこんのきんぴら かき玉汁	こめ・むぎ ごま・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・さんま たまご・ちくわ	れんこん・にんじん・えのき しいたけ・ほうれんそう	633	23.7	20.7
11	水	○	麦ごはん	木の葉うどん ポテトサラダ いりこのごまがらめ	パン・かんめん・さとう じゃがいも・マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ハム・いりこ	しいたけ・にんじん・たまねぎ ねぎ・きゅうり・レモン	605	22.3	23.2
12	木	○	ソフトフランス	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・あぶら さといも・さとう ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく 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	635	25.8	16.4
13	金	○	麦ごはん	さつま汁 りんご	こめ・むぎ あぶら・さつまいも	ぎゅうにゅう・ふたにく しらすほし・とり あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん こまつな・しめじ・だいこん ねぎ・りんご	684	24.2	18.4
16	月	○	豚しゃぶ丼 (麦ごはん)	チリコンカン 切干大根サラダ かりかりいりこ	パン・あぶら さとう・ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・だいず ふたにく・ウインナー ツナ・いりこ	たまねぎ・トマト・グリーンピース きゅうり・だいこん	608	30.4	25.4
17	火	○	背割りコッパン	いわしの黄金煮 小松菜の香りとえ 手作りかまぼこのすまし汁	こめ・むぎ・でんぷん あぶら・さとう・ふ ごま	ぎゅうにゅう・いわし のり・さかなのすりみ・わかめ ひじき・たまご	こまつな・とうもろこし にんじん・えのき	654	27.9	20.0
18	水	○	麦ごはん	ちゃんぽん 磯サラダ レモンムース	パン・こくとう・ちゅうかめん あぶら・ごま さとう・ごまあぶら・レモンムース	ぎゅうにゅう・ふたにく えび・わかめ・とうにゅう	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	621	25.5	23.7
19	木	○	黒糖コッパン	豆腐とにらの中煮 中華コンスープ	こめ・むぎ あぶら・さとう ごまあぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう・とうふ ふたにく・たまご・ベーコン	たまねぎ・きくらげ・にんじん にら・たけのこ・とうもろこし グリーンピース	686	25.7	22.3
20	金	○	麦ごはん	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	パン・バター・さとう アーモンド・じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく・だいず・みそ ヨーグルト	たまねぎ・にんじん グリーンピース・みかん パイン・バナナ・レモン	650	22.7	25.0
24	火	○	アーモンドトースト	焼ししゃも 切干大根のマヨネーズ和え 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・ふたにく とうふ・みそ	たけのこ・にんじん・しいたけ えだまめ・だいこん・ほうれんそう こんにゃく・ねぶかねぎ	626	25.7	23.5
25	水	○	五目炊き込みごはん	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・パンこ・こむぎこ 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・チーズ あおさ・ハム・ベーコン	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	619	26.3	25.0
26	木	○	ミルクコッパン	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・ふたにく こんぶ・ハム	たまねぎ・だいこん・にんじん れんこん・えのき・とうもろこし	690	21.3	22.1
27	金	○	根菜カレー (麦ごはん)	麻婆キムチ ワンタンスープ みかん	こめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・さとう でんぷん・ワンタン・ごま	ぎゅうにゅう・ふたにく あつあげ・わかめ	はくさいキムチ・なす・あおピーマン あかピーマン・たまねぎ にんじん・しいたけ・ねぎ・みかん	702	24.5	21.6
28	土	○	肉まん							
29	日	○	肉まん							
30	月	○	麦ごはん							

*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。