



11月分 献立予定表



令和3年度
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	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子を整える			
2	火	○	食パン ブルーベリージャム ナポリタン 切干大根のサラダ	パン・ブルーベリージャム スパゲティ・オリーブあぶら・さとう あぶら・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ウインナー チーズ・ハム	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム ピーマン・トマト・きりぼしだいこん きゅうり	645	25.2	22.2
4	木	○	ワンローフパン いちごジャム ホワイトピーンスシチュー ロマネスコカリフラワーサラダ	パン・いちごジャム・じゃがいも こむぎこ・バター・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・ミックスビーンズ ハム	たまねぎ・にんじん・とうもろこし ロマネスコカリフラワー	644	23.4	25.2
5	金	○	麦ごはん さんまの生姜煮 海藻サラダ 豆乳入りみそ汁	こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・さんま・かいそう★ あつあげ・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	655	24.3	22.0
8	月	○	中華丼（麦ごはん） 春雨の酢の物 フルーツムース	こめ・むぎ・あぶら・でんぶ はるさめ・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらのたまご・フルーツムース	たけのこ・たまねぎ・にんじん はくさい・きくらげ・きゅうり とうもろこし・もやし	683	23.2	21.6
9	火	○	食パン マーシャルビーンズ 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	パン・マーシャルビーンズ あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・スコッチエッグ・レンズまめ ベーコン	はくさい・きゅうり・にんじん・みかん たまねぎ・セロリ	630	23.5	27.0
10	水	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 青梗菜のごま和え みそ汁	こめ・むぎ・さとう ごま・さつまいも	ぎゅうにゅう・さけ・とうふ あぶらあげ・みそ	ちんげんさい・キャベツ きりぼしだいこん・だいこん・ねぎ	635	28.8	17.5
11	木	○	ソフトフランス メンチカツ キャベツのサラダ 豆乳クラムチャウダー ヨーグルト	パン・さとう・あぶら じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・メンチカツ・ハム あさり・とうにゅう・ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・とうもろこし	711	28.3	26.6
12	金	○	麦ごはん さばのホイル焼き 切干大根の酢の物 すまし汁	こめ・むぎ・さとう ごまあぶら・ふ	ぎゅうにゅう・さば・みそ わかめ★	きゅうり・きりぼしだいこん とうもろこし・にんじん・こまつな えのきたけ	632	24.8	19.4
16	火	○	背割コッペパン チリコンカン かんぴょうサラダ おさつスティック	パン・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま おさつスティック	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく ウインナー	たまねぎ・トマト・えだまめ とうもろこし・きゅうり・キャベツ かんぴょう	627	27.2	27.2
17	水	○	麦ごはん さんまの甘露煮 小松菜の香りとえ 桜島とり肉だんごのすまし汁 みかん	こめ・むぎ さんまの甘露煮 小松菜の香りとえ 桜島とり肉だんごのすまし汁 みかん	ぎゅうにゅう・さんま・のり★ にくだんご・わかめ★	こまつな・きりぼしだいこん・にんじん えのきたけ・ねぎ・みかん	647	25.5	19.3
18	木	○	黒糖コッペパン ちゃんぽん 磯サラダ レモンムース	パン・ちゃんぽん・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★・レモンムース	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	625	28.3	24.0
19	金	○	麦ごはん 豆腐とニラの中華煮 春雨の中華サラダ	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら・でんぶ はるさめ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく わかめ★・ハム	たまねぎ・きくらげ・にんじん・ニラ たけのこ・きゅうり・とうもろこし しいたけ	649	23.3	18.8
22	月	○	麦ごはん さばのゆずみそ煮 ひじきと大豆の煮物 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・にんじん・いんげん しいたけ・ほうれんそう	661	25.7	24.4
24	水	○	麦ごはん 焼ししゃも 切干大根のごまマヨ和え 豚汁	こめ・むぎ・マヨネーズ ごま・さといも	ぎゅうにゅう・ししゃも・ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	きりぼしだいこん・ほうれんそう にんじん・こんにゃく ねぶかねぎ	659	26.1	23.2
25	木	○	胚芽食パン 肉うどん 大豆とツナのサラダ ヨーグルト	パン・うどん・さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず ツナ・ひじき★・ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・ねぎ キャベツ	657	27.2	28.0
26	金	○	ハヤシライス（麦ごはん） 白菜のサラダ みかん	こめ・むぎ・あぶら こむぎこ・バター・さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム えだまめ・はくさい・キャベツ みかん	703	21.8	23.6
29	月	○	麦ごはん 豚肉と里芋のごまみそ煮 わかめとツナの酢の物 アーモンドカル	こめ・むぎ・あぶら さといも・さとう・ごま アーモンドカル	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 いんげん・キャベツ	644	22.7	18.7
30	火	○	コッペパン サーモンの磯の香チーズフライ コーンサラダ ミネストローネ りんごゼリー	パン・あぶら・オリーブあぶら さとう・じゃがいも・マカロニ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・さけ・あおのり★ チーズ・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	636	25.4	24.7

※ 体をつくる（赤）の仲間で体の調子を整える（緑）の働きもある食材に★印をつけています。
※ 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。
※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。