



# 11月分 献立予定表



令和4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)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	火	○	食パン いちごジャム ししゃもフリッター コーンサラダ ミネストローネ	しろいんげんまめ ベーコン ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん トマト とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ	パン いちごジャム さとう マカロニ ジャがいも あぶら	684	22.1	32.0
2	水	○	麦ごはん 黄金色の肉じゃが チンゲン菜の和え物 儀助煮	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう いりこ	にんじん チンゲンサイ えだまめ こんにゃく もやし	こめ むぎ さつまいも さとう こむぎこ あぶら ごま	665	22.6	18.3
4	金	○	【防災給食を体験しよう】 ピタパン 救給カレー ツナサラダ コンソメスープ みかん	ツナ ベーコン ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ みかん	ピタパン さとう ジャがいも あぶら ごまあぶら きゅうきゅうカレー	713	18.0	29.3
7	月	○	麦ごはん ちりめんぷりかけ 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりとわかめのナムル アセロラゼリー	かつおぶし あつあげ ちくわ とりにく ぎゅうにゅう しらすほし こんぶ★ わかめ★	いんげん にんじん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく とうもろこし きゅうり	こめ むぎ さとう さといも アセロラゼリー ごま あぶら ごまあぶら	657	22.3	16.4
8	火	○	ガーリックパン さつまいもシチュー ロマネスコサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし ロマネスコカリフラワー キャベツ	パン さつまいも こむぎこ さとう あぶら バター	671	20.3	30.7
9	水	○	中華丼(麦ごはん) 春雨とツナの酢の物 ヨーグルト	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ はくさい とうもろこし もやし きゅうり	こめ むぎ でんぶ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	639	22.3	18.7
10	木	○	ワンローフパン いちじくジャム ちゃんぼん 刻み昆布の磯サラダ レモンムース	ぶたにく いか レモンムース ぎゅうにゅう こんぶ★	にんじん もやし たまねぎ きくらげ キャベツ ねぶかねぎ とうもろこし	パン いちじくジャム ちゃんぼんめん さとう あぶら ごま ごまあぶら	623	26.1	23.0
11	金	○	麦ごはん ちゃんこ鍋 のりじゃが 厚焼き卵	とうふ あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう あおりのり★	みずな にんじん しいたけ こんにゃく ねぶかねぎ はくさい だいこん	むぎ こめ ジャがいも	613	24.2	18.7
15	火	○	コッペパン 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	スコッチエッグ レンズまめ ベーコン ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん みかん はくさい きゅうり たまねぎ セロリ	パン さとう ジャがいも あぶら	626	26.5	23.0
16	水	○	麦ごはん 鯔の黄金煮 小松菜の香りとえ 桜島どり肉だんごのすまし汁	あじにくだんご ぎゅうにゅう のり★ わかめ★	にんじん こまつな ねぎ とうもろこし えのきたけ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	607	23.7	18.9
17	木	○	黒糖コッペパン ビーフシチュー れんこんと切干大根のごまサラダ ほうれん草ムース	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ほうれんそうムース	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん れんこん きゅうり	パン ジャがいも こむぎこ あぶら バター ごま マヨネーズ ごまあぶら	653	19.8	28.1
18	金	○	麦ごはん 豚肉と里芋のごま味噌煮 わかめとツナの酢の物 りんご	みそ ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう こんぶ わかめ★	にんじん れんこん えだまめ だいこん キャベツ りんご	むぎ こめ さとう さといも ごま あぶら	639	20.6	16.9
21	月	○	麦ごはん さばの生姜煮 ひじきと大豆の煮物 みそ汁	さば だいず あぶらあげ みそ とうふ ぎゅうにゅう ひじき★	にんじん ねぶかねぎ はくさい	こめ むぎ さとう ごま	636	25.4	22.0
22	火	○	バナナ蒸しパン ナポリタン 切干大根のサラダ	とうにゅう ぶたにく ウィナー ハム ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん ピーマン バナナ たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん きゅうり	さとう スパイスドックミックス スパゲティ あぶら ごま	661	24.1	19.8
24	木	○	胚芽食パン ポテトのチーズ焼き きのこの豆乳スープ 炒り大豆のかりんとがらめ	ベーコン とうにゅう だいず ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ エリンギ	パン ジャがいも さとう バター	581	23.9	25.3
25	金	○	かしわめし ほうれん草のごま和え さつま汁 ブルーベリークレープ	あぶらあげ とりにく みそ ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう しいたけ だいこん	さとう こめ さつまいも ブルーベリークレープ あぶら ごま	643	23.4	21.1
28	月	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 春雨の酢の物 豚汁	さけ ハム みそ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうもろこし きゅうり ごぼう	こめ むぎ さとう はるさめ ジャがいも ごまあぶら	617	29.1	17.0
29	火	○	ミルククレーセントロールパン チリコンカン かんぴょうサラダ アーモンドカル	だいず ウィナー ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ かんぴょう とうもろこし きゅうり キャベツ	パン さとう あぶら ごま ごまあぶら アーモンドカル	633	29.2	27.7
30	水	○	根菜カレー(麦ごはん) 水菜とわかめの和風サラダ	とうにゅう ぶたにく ハム ぎゅうにゅう わかめ★	にんじん みずな たまねぎ れんこん だいこん キャベツ	むぎ こめ さつまいも さとう あぶら ごま	671	20.8	21.7

※ 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。