

# 11月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



小学校  
(A・C)

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしよくひん			エネルギー (キロカロリー)	しよくひん 食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
1	水	ごはん ぎゅうにゆう びしゆなべ なえとちいりこまる <b>ひがしひろしまし 東広島市の きょうどりょうり 郷土料理</b>	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく どうふ だいず くらめめ かえりいりこ	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく もやし しめじ しゆんぎく しろねぎ えだまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	580	1.5
2	木	あかまいごはん ぎゅうにゆう にくじゃが げんきじる	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ しらすほし みそ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん だいこん ねぎ	ごはん あかまい じゃがいも あぶら さとう	590	2.3
6	月	ごはん ぎゅうにゆう すきやきふうに ひろしまいこいりこ みかん <b>きゅうしよく ひろしま給食</b>	ぎゅうにゆう ぎゅうにく あげはん なまあげ ふ かえりいりこ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく しろねぎ しゆんぎく みかん	ごはん あぶら さとう レモン マレード ごま	587	1.7
7	火	クワッサン スパゲティミートソース ぎゅうにゆう ピーンズ サラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく あかいんげん まめ あおえん どうまめ ひよこまめ ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ とうもろこし	クワッサン スパゲティ オリーブ あぶら こむぎこ さとう あぶら	659	2.4
8	水	ごはん ぎゅうにゆう とうふのちゆうかにこみ かみかみごぼう	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ ごぼう	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ からあげこ	593	1.6
9	木	とりそぼろごはん ぎゅうにゆう ぶたじる	ぎゅうにゆう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さとう さつまいも	610	2.3
10	金	ごはん ぎゅうにゆう さばのたつたあげ ながはまのうどんどうふ てつわんふりか <b>くれし 呉市の きょうどりょうり 郷土料理</b>	ぎゅうにゆう さば とうふ あぶらあげ ひじき しらすほし かつおぶし	しょうが にんじん ほししいたけ かいわれだいこん こまつな	ごはん さとう でんぶん あぶら さといも ごまあぶら ごま	612	1.9
13	月	くれっげんきオータムカレー ぎゅうにゆう フルーツポンチ <b>おきなわけん 沖縄県の きょうどりょうり 郷土料理</b>	ぎゅうにゆう とりにく	にんにく しょうが エリンギ しめ じ たまねぎ にんじん えだまめ みかん パインアップル もも	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう	637	1.8
14	火	ごはん キムチラーメン ぎゅうにゆう にんじんしりしり	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ まぐろ たまご かつおぶし	たまねぎ もやし はくさい はくさい キムチ ねぎ にんじん	ごはん ちゆうかめん あぶら ごまあぶら さとう ごま	583	1.8
15	水	ごはん ぎゅうにゆう ポトフ ひろしまわんぱくちりレモン <b>きゅうしよく ひろしま給食</b>	ぎゅうにゆう とりにく ウインナー しらすほし	かぶ キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー こまつな レモン	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	579	1.7
16	木	ごはん ぎゅうにゆう ホキのいそべあげ だいずのごもくに すましじる	ぎゅうにゆう ホキ あおのりこ だいず とりにく ちくわ こんぶ ふ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん てんぶらこ あぶら さとう	585	2.0
17	金	ごはん ぎゅうにゆう チンゲンサイのクリームに ゆでやさい	ぎゅうにゆう とりにく ハム	チンゲンサイ はくさい にんじん とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら こむぎこ じゃがいも	584	1.4
20	月	むぎごはん ぎゅうにゆう はっほうさい わかめスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく えび ずらたまご わかめ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ピーマン きくらげ もやし かいわれだいこん	ごはん おおむぎ あぶら でんぶん	581	2.4
21	火	ごはん ぎゅうにゆう ししゃものにしきあげ いりうのはな もずくじる	ぎゅうにゆう ししゃも あおのりこ おから とりにく あぶらあげ もずく	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにやく ねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん てんぶらこ あぶら さとう	608	2.2
22	水	ドライカレー ぎゅうにゆう ヘルシースープ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ セロリ パセリ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	580	2.3
24	金	ごはん ぎゅうにゆう さばのみそに はくさいのおかかあえ のっぺいじる <b>とうほくちほう 東北地方の きょうどりょうり 郷土料理</b>	ぎゅうにゆう さば みそ かつおぶし とりにく なまあげ	しょうが はくさい にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん	605	2.0
27	月	ごはん ぎゅうにゆう とうにゆうなべ きりほしだいこんのカレーサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ とうにゆう まぐろ	だいこん にんじん しめじ はくさい にら きりほしだいこん とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも オリーブ あぶら さとう	578	1.5
28	火	ピビンバ ぎゅうにゆう きのこスープ みかん	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ぶたにく みそ とりにく	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん しめじ しいたけ えのきたけ みかん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	582	2.2
29	水	ごはん ぎゅうにゆう ポークビーンズ マカロニサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あかいんげん まめ あおえん どうまめ ひよこま め	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース トマト キャベツ とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも あぶら さとう マカロニ オリーブ あぶら	602	1.5
30	木	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゆう ごまあえ みそしる	ぎゅうにゆう いわし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	643	2.4

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出



11月24日は  
「和食の日」

こんげつ きゅうしよくひ  
今月の給食費

えん かい えん  
250(円) × 20(回) = 5,000(円)

