





11月 学校給食献立予定表

令和4年10月31日
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜, くだもの など		エネルギー (kcal)	塩分 (g)	
1 火	ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ くきわかめのサラダ みかん	こめ はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ くきわかめ ちくわ	キムチ はくさい にんじん りよくとうもやし みずな まいたけ だいこん みかん	しお しょうゆ けずりぶし みりん す	小	584	3.1
						中	743	4.3
2 水	おやこうどん ぎゅうにゅう ちくわのごまあげ じゃがいもゴマネーズサラダ	うどん くらごま こむぎこ でんぷん じゃがいも なたねあぶら(あげあぶら) ごま マヨネーズ さとう	とりにく なまあげ(厚揚げ) たまご ぎゅうにゅう ちくわ まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん コーン ほししいたけ ねぎ こまつな	にぼし こんぶ しお しょうゆ さけ す こしょう	小	566	2.9
						中	722	4.1
4 金	あわびたけのハヤシライス ぎゅうにゅう ツナとだいこんのサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ アーモンド さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ パセリ トマト(缶) だいこん	ケチャップ トマトピューレ ウスターソース ワイン しお こしょう しょうゆ す とりがら セロリ ローリエ	小	675	2.4
						中	865	2.9
8 火	★いしごの白メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう ぶたのかくに れんこんのきんぴら とうがんのスープ	こめ(よしわまい) さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ベーコン	にんにく しょうが にんじん れんこん こんにやく とうがん チンゲンサイ きくらげ	さけ しょうゆ みりん しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	657	2.0
						中	842	2.6
9 水	ちゃめし ぎゅうにゅう おでんふうに いかのすみそあえ	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ なまあげ(厚揚げ) こんぶ さつまあげ うずらたまご いか しろみそ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう キャベツ	ほうじちゃ しお しょうゆ さけ す みりん	小	600	2.5
						中	762	3.3
10 木	ツイストパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ パインサラダ	ツイストパン じゃがいも オリーブオイル さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな あわびたけのしんめ トマト(缶) にんにく キャベツ パイン(缶)	とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお す こしょう	小	594	1.8
						中	758	2.3
11 金	★小学校5・6年生考案お弁当給食メニュー★ ごもくちゅうかおこわ ぎゅうにゅう あまごのからあげ ほうれんそうのおひたし ウイナーとやさいのいためもの むしさつまいも りんご	こめ もちごめ ごまあぶら さとう でんぷん なたねあぶら(あげあぶら) こめあぶら さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう あまご ウイナー あぶらあげ かつおぶし	ほししいたけ しょうが にんじん たけのこ コーン グリーンピース キャベツ さやいんげん ほうれんそう りんご	こんぶ しょうゆ さけ みりん しお こしょう	小	686	2.3
						中	881	3.0
14 月	★広島県産食材メニュー★ ゆかりごはん ぎゅうにゅう ひろしまわぎゅうのすきやきに だいこんとわかめのすのもの	こめ はるさめ さとう  ふ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちくわ しらすぼし	ゆかり たまねぎ はくさい にんじん まいたけ しろねぎ だいこん	しょうゆ けずりぶし す しお	小	574	2.6
						中	725	3.3
15 火	ミルククイーン ぎゅうにゅう さけフライ ゆでキャベツ はくさいのスープ	こめ(ミルククイーン) パンこ こむぎこ マヨネーズ さとう なたねあぶら(あげあぶら)	ぎゅうにゅう さけ たまご	キャベツ はくさい たまねぎ にんじん きくらげ パセリ	しお こしょう ケチャップ す しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	615	1.8
						中	788	2.4
16 水	しらすごはん ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため にらたまスープ	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぷん	しらすぼし ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご なまあげ(厚揚げ)	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん にら まいたけ	しお しょうゆ みりん さけ こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	567	1.9
						中	723	2.4
17 木	サンライズパン ぎゅうにゅう ポトフ だいこんとりんごのサラダ	サンライズパン じゃがいも さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 	にんじん たまねぎ キャベツ あわびたけのしんめ かぶ セロリ グリンピース だいこん りんご	ワイン とりがら セロリ ローリエ しょうゆ しお みりん こしょう す	小	741	1.7
						中	955	2.2
18 金	ふわふわたまごどんぶり ぎゅうにゅう ほうれんそうともやしのごまあえ かき	こめ さとう  でんぷん ごま	とうふ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん たまねぎ しょうが なましいたけ ねぎ かき ほうれんそう りよくとうもやし	さけ しょうゆ しお みりん	小	595	1.8
						中	758	2.2
21 月	★カムカムミニングメニュー★  食育の日 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのすぶたふう とうふとおこめんのスープ みかん	こめ でんぷん なたねあぶら(あげあぶら) じゃがいも さとう ごまあぶら おこめん	ぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ(高野豆腐) とりにく とうふ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ほししいたけ にんにく きくらげ しろねぎ みかん	さけ しょうゆ ケチャップ す しお こしょう とりがら セロリ ローリエ	小	634	1.9
						中	810	2.5
22 火	★和食の日・料理カメメニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう さわらのゆずみそやき こまつなとだいずのおひたし さわにわん 	こめ(よしわまい) さとう でんぷん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ だいず かつおぶし ぶたにく	ゆず こまつな にんじん だいこん ごぼう なましいたけ みつば	みりん しょうゆ しお かつおぶし こんぶ さけ	小	557	1.8
						中	706	2.3
24 木	そぼろどんぶり ぎゅうにゅう たまねぎとさといものみそしる あまからごぼう	こめ さとう こめあぶら さといも でんぷん ごま なたねあぶら(あげあぶら)	ぶたにく たまご あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ さやいんげん なましいたけ ねぎ ごぼう	しょうゆ しお にぼし みりん	小	628	2.5
						中	807	3.5
25 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ミートローフ ゆでブロッコリー かぶのスープ	こめ むぎ パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース ブロッコリー かぶ えのき	しお ナツメグ こしょう ケチャップ ワイン ウスターソース しょうゆ とりがら セロリ ローリエ	小	576	1.9
						中	734	2.5
28 月	★おたんじょうびメニュー★ さらうどん ぎゅうにゅう ひじきのサラダ スイートポテト	さらうどんのめん ごまあぶら でんぷん さとう マヨネーズ ごま さつまいも バター アーモンド	ぶたにく いか ちくわ かまぼこ ぎゅうにゅう ひじき たまご まぐろのみずに(ツナ) なまクリーム	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ りよくとうもやし ねぎ にんにく しょうが コーン こまつな	とりがら セロリ しお ローリエ こしょう さけ しょうゆ みりん す	小	619	2.0
						中	790	2.7
29 火	アーモンドライス ぎゅうにゅう カレーシチュー コーンサラダ	こめ むぎ アーモンド じゃがいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく てぼうまめ なまクリーム まぐろのみずに(ツナ)	パセリ たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん こまつな コーン	しお カレーこ こしょう とりがら セロリ ローリエ す	小	631	1.6
						中	804	2.1
30 水	★和食を食べようメニュー★ さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのしおやき だいこんおろし はくさいのいために 	こめ さつまいも こめあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さんま なまあげ(厚揚げ) ぶたにく	だいこん はくさい にんじん しめじ こんにやく こまつな	しお しょうゆ けずりぶし みりん	小	650	1.6
						中	834	2.1

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

*7日(月)は文化祭の振替休日のため、給食はありません。

*「和食の日」は11月24日(木)ですが、都合により22日(火)に実施します。

11日(金)お弁当給食メニューは、
小学校5・6年生が地域や季節の食べ物を
使って考えました。お楽しみに!

1か月の平均摂取量 ()は基準量			
小学校		中学校	
618 (650)	2.1 (2.0)	790 (830)	2.8 (2.5)