



11月 がつ もりつけひょう



月

火

水

木

金

				1 ぎゅうにゅう ナムル ぶたにくのしょうみかけ だいこんば しょうばん さわにわん
4 ふり かえ きゅうじつ 振替休日 	5 ぎゅうにゅう あげしゅうマイ にらたまスープ いためビーフン こがたロールパン 	6 はっこうにゅう わかめスープ ビービンバ 	7 ぎゅうにゅう りんご ホムフビンス くらパン ホワイトシチュー 	
11 ぎゅうにゅう りんご しょうがきかな のあんかけ うめりかおしわ ワンタンスープ 	12 ぎゅうにゅう エロツケ ツナサラダ サンドパン ABC スープ 	13 ぎゅうにゅう フレンチサラダ ふくじんぶり ビーンズカレー 	14 ぎゅうにゅう ちくわのかわりあけ からしあん はなみかん きなこむしパン 	
18 だいきゅう 代休 	19 ぎゅうにゅう おひたし ウインナー ソテー わかめごぼん あいでん 	20 ぎゅうにゅう はなみかん めかじきのフライ さつまいもごぼん みそしる 	21 ぎゅうにゅう とりの マーマレードやき ユールスロー サラダ まるパン ベーコンとやさいのスープ 	
25 ぎゅうにゅう りんご はくさいとあかなの あひたし さけのしおやき ごぼん のっぺいじり 	26 ぎゅうにゅう はなみかん だいきんば こがた ぶどうパン クリーム スパゲッティ 	27 ぎゅうにゅう にくだんの あけ ポテト チキンライス 	28 ぎゅうにゅう はるさめサラダ タンドリーチキン しよくパン しょういんげんめ しのポテト サラダ 	29 はっこうにゅう あげじやがいの そば ちゅうかどん

2024年(令和6年)11月学校給食標準予定献立表

短子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゆるいとたいないではたらき			栄養価			
		からだをつくるしよくひん(赤)	ねつやからになるしよくひん(黄)	からだの調子を整えるしよくひん(緑)	熱量(kcal)	蛋白(g)	脂肪(g)	塩分(g)
1 (金)	だいこんばごはん ぶたにくのこうみがけ ナムル さわにわん	ぎゅうにゅう,ぶたにく けずりぶし かまぼこ	こめ,でんぶん こむぎこ,あぶら さとう,ごまあぶら	だいこんは,ながねぎ,もやし きゅうり,にんじん,たまねぎ こまつな,たけのこ	659	23.7	24.5	3.2
5 (火)	こがたロールパン いためビーフン あげしゅうまい にらたまスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく ポークしゅうまい,けずりぶし たまご	ロールパン,あぶら ビーフン ごまあぶら,でんぶん	たけのこ,にんじん たまねぎ,キャベツ,もやし にら	654	28.9	29.8	3.6
6 (水)	ピピンバ わかめスープ	ぶたにく,たまご,わかめ はっこうにゅう	こめ,あぶら,さとう ごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが ながねぎ,もやし こまつな,たまねぎ,にんじん	642	29.1	19.6	2.9
7 (木)	くるパン ポークビーンズ ホワイトシチュー りんご	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたにく ベーコン,ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム,チーズ	くるパン,さとう あぶら,バター じゃがいも,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,ピーマン トマトピューレ,ポークトマト マッシュルーム,キャベツ りんご	658	28.1	27.5	2.8
8 (金)	ごはん さけのしおやき かわりきんぴら みそしる はなみかん	ぎゅうにゅう,さけ ぶたにく,わかめ けずりぶし,みそ	こめ,あぶら,さとう,ごま	ごぼう,にんじん,こんにやく ピーマン,だいこん たまねぎ,こまつな,みかん	636	27.0	20.1	1.6
11 (月)	ちゅうかおこわ しろみぎかなのあんかけ ワントンスープ りんご	ぶたにく,ぎゅうにゅう メルルーサ	こめ,もちこめ,あぶら,さとう こむぎこ,でんぶん,ごまあぶら ワントンかわ	にんじん,たけのこ たまねぎ,もやし たまごだけ チンゲンサイ,りんご	634	28.4	20.5	2.9
12 (火)	サンドパン コロッケ ツナサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう,まぐろあぶらづけ ぶたにく	サンドパン,コロッケ あぶら,さとう ごまあぶら,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,きゅうり,にんじん とうもろこし,たまねぎ,パセリ	646	23.3	27.8	4.4
13 (水)	ビーンズカレー ふくじんづけ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいず ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	こめ,あぶら,じゃがいも こむぎこ,きんとときまめ てぼまめ さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,えだまめ ふくじんづけ キャベツ,きゅうり	659	20.5	23.5	3
14 (木)	にこみうどん ちくわのかわりあげ からしあえ きなこむしパン	ぶたにく,あぶらあげ けずりぶし,ぎゅうにゅう ちくわ,たまご ちゅうりぎゅうにゅう,きなこ	うどん,こむぎこ ごま,あぶら ホットケーキミックス,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ こまつな,パセリ,もやし きゅうり	688	28.0	26.9	3.3
15 (金)	たまごチャーハン ぶたにくのピリからやき ごもくはるさめスープ ドライブルーン	たまご,ぶたにく,わかめ ぎゅうにゅう,とりこ	こめ,あぶら,さとう ごま,でんぶん はるさめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン しょうが,もやし たけのこ,チンゲンサイ ブルーン	669	29.4	29.3	3.3
18 (月)	土曜参観 振替休日							
19 (火)	わかめごはん ウインナーソーテー おでん おひたし	わかめ,ぎゅうにゅう,ウインナー さつまあげ,いかボール,こんぶ ちくわ,あげボール,はんぺん きんぴらあげ,けずりぶし	こめ,あぶら,さとう	だいこん,にんじん こんにやく ほうれんそう,もやし	624	26.4	20.6	3.7
20 (水)	さつまいもごはん めかじきのフライ みそしる(きのこ) はなみかん	ぎゅうにゅう,めかじき たまご,あぶらあげ みそ,けずりぶし	こめ,もちこめ さつまいも,ごま こむぎこ,パンこ,あぶら	しょうが,だいこん はくさい,しめじ えのきたけ,こまつな,みかん	655	26.6	20.9	2.8
21 (木)	まるパン とりのマーメレードやき コールスローサラダ ベーコンとやさいのスープに	ぎゅうにゅう とりにく,ぶたにく ベーコン	まるパン,さとう マーメレード でんぶん,あぶら じゃがいも	にんにく,キャベツ にんじん,きゅうり,とうもろこし たまねぎ,セロリー	632	28.7	28.5	3.3
22 (金)	ごはん いかのたつたあげ だいずいりうまに いそあえ	ぎゅうにゅう,いか だいず,なまあげ ぶたにく,けずりぶし,のり	こめ,でんぶん こむぎこ,あぶら さとう,じゃがいも ごまあぶら	にんじん,たまねぎ しらたき,こまつな もやし,ほうれんそう	647	29.9	21.1	2.2
25 (月)	ごはん さばのみそに はくさいとおおなのおひたし のつべいじる りんご	ぎゅうにゅう,さば みそ,けずりぶし なまあげ,ちくわ	こめ,さとう,じゃがいも さといも,でんぶん	しょうが,ながねぎ こんにやく,ほうれんそう はくさい,だいこん にんじん,りんご	628	23.3	21.6	2.8
26 (火)	こがたぶどうパン クリームスパゲッティ だいこんサラダ はなみかん	ぎゅうにゅう,とりにく ちゅうりぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	ぶどうパン,スパゲッティ あぶら,こむぎこ バター,さとう,ごまあぶら	たまねぎ,にんじん,キャベツ だいこん,きゅうり とうもろこし みかん	646	25.3	23.0	2.5
27 (水)	チキンライス にくだんごのあまずあん ポトフ	とりにく,ぎゅうにゅう ミートボール ウインナー,ベーコン	こめ,あぶら さとう,でんぶん じゃがいも	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム グリーンピース,しょうが,だいこん セロリー,キャベツ	676	25.3	29.2	3.8
28 (木)	しよくパン いちごジャム タンドライーチキン はるさめサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう,とりにく ヨーグルト ちゅうりぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン,ジャム,はるさめ,あぶら ごま,ごまあぶら,じゃがいも いんげんまめペースト,バター コーンスターチ,さとう	にんにく,しょうが,キャベツ きゅうり,にんじん たまねぎ,パセリ	664	28.1	29.9	2.5
29 (金)	ちゅうかどん あげじゃがいものそぼろに	ぶたにく,いか,うずらたまご はっこうにゅう	こめ,あぶら,さとう,でんぶん じゃがいも	しょうが,はくさい にんじん,たけのこ たまねぎ,チンゲンサイ	651	28.6	15.6	2.2

(注) 学校によって献立を変更することがあります。