

11月



献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更する
場合があります。

日付	行事	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
1 (水)		おぎいごはん ぶたにくと じゃがいものにつけ	661 26.6 17.4	ぎゅうにゅう さば さきみのり	ぶたにく	にんにく キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん グリーンピース	こめ さとう じゃがいも しらたき	おぎ ごまあぶら サラダあぶら
2 (木)	お話給食	フランスパン ポークポトフ ラ・フランスジャム	671 23.5 25.3	ぎゅうにゅう こなチーズ ベーコン	生クリーム ぶたにく	トマト パセリ たまねぎ セロリー	なす にんじん キャベツ さやいんげん	フランスパン じゃがいも	ラ・フランスジャム チーズタルト
3 (金)		ぶんかのひ							
6 (月)	農園 さつまいも 給食	はちみつパン さつまいもシチュー	673 23.7 22.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん パセリ キャベツ ホールコーン	たまねぎ ほうれんそう もやし	パン さつまいも マーガリン	はちみつ こむぎこ サラダあぶら	
7 (火)		おぎいごはん じゃがいものみそしる	638 25.3 19.7	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ かつおぶし	とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく りんご にんじん	レモン こまつな ピーマン たまねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも	おぎ サラダあぶら
8 (水)		おぎいごはん とんじる ぶどうグミ	685 26.4 21.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ミンチカツ とうふ かつおぶし	キャベツ だいこん こまつな	にんじん ごぼう	こめ サラダ油 板こんにゃく	おぎ さといも ぶどうグミ
9 (木)		あきのかおりの ミートソーススパゲティ	627 25.6 18.9	ぶたひきにく こなチーズ	ぎゅうにゅう	にんじん えのきだけ しょうが トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ マーガリン こむぎこ	オリーブオイル サラダあぶら ざらめ
10 (金)	宮っ子 ランチ	おぎいごはん せんどうなべ	693 26.9 17.3	ぎゅうにゅう さきみのり とうふ みそ	モロ さけ あぶらあげ かつおぶし	しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう	きりぼしだいこん にんじん ねぎ だいこん	こめ マヨネーズ サラダあぶら ごまあぶら	おぎ でんぶん ごま さといも
13 (月)		おぎいごはん ごもくきんぴら	611 25.5 16.6	ぎゅうにゅう さつまあげ	あじ ぶたにく	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん	ごぼう こまつな もやし ごぼう	こめ こんにゃく さとう	おぎ サラダあぶら
14 (火)		チキンライス アンサンブルエッグ	601 21.4 20.8	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ホールコーン グリーンピース こまつな	にんじん マッシュルーム パセリ	こめ マーガリン	おぎ じゃがいも
15 (水)		おぎいごはん わかたけじる	594 21.0 17.5	ぎゅうにゅう みそ かつおぶし	とりにく わかめ	しょうが もやし だけのこ ごぼう	ほうれんそう もみのり にんじん さやえんどう	こめ さとう	おぎ
16 (木)		きなこトースト ミートボールと やさしいカレーに	685 23.4 26.2	きなこ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう	しょうぼん グラニューとう サラダあぶら	マーガリン じゃがいも さとう
17 (金)		おぎいごはん たまご わかめのスープ	585 24.5 16.7	ぎゅうにゅう あかみそ たまご	ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん ピーマン しょうが	ねぎ ほししいたけ たまねぎ	こめ サラダあぶら でんぶん	おぎ さとう
20 (月)	中学生が 考えた 献立	おぎいごはん いなかしる	709 23.8 22.3	ぎゅうにゅう とろろ かつおぶし イチゴヨーグルト	ぎょうざ とうふ みそ	きゅうり にんにく にんじん こまつな	しょうが かんぴょう ごぼう	こめ サラダあぶら じゃがいも	おぎ ごまあぶら こんにゃく
21 (火)	農園 だいこん 給食	おぎいごはん だいこんスープ	655 26.8 18.8	ぎゅうにゅう なまあげ	じゃこボール とりにく	キャベツ れんこん ピーマン だいこん	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ	こめ サラダあぶら さとう	おぎ すりごま
22 (水)		おぎいごはん なめこのみそしる	624 32.4 17.0	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ぶたにく みそ	にんじん ピーマン しょうが こまつな	たまねぎ にんにく もやし キャベツ	こめ サラダあぶら ごま	おぎ さとう
23 (木)		きんろうかんしゃのひ							
24 (金)	トマト 給食	トマトまどん やさしいスープ	575 25.6 14.8	ぎゅうにゅう とりにく ミニフィッシュ	たまご ベーコン	たまねぎ えだまめ キャベツ もやし	トマト にんにく キャベツ こまつな	こめ サラダあぶら	おぎ
27 (月)		おぎいごはん だいこんのちゅうかに	594 25.3 18.0	ぎゅうにゅう ぶたにく	いか	はくさい だいこん	ニンニク にんじん	こめ ごまあぶら こんにゃく さとう	おぎ さといも サラダあぶら りんごゼリー
28 (火)		おぎいごはん けんちんじる	596 29.0 22.9	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく かつお	たまねぎ キャベツ ゆかり こまつな	しょうが にんじん ごぼう だいこん	こめ こんにゃく サラダあぶら	おぎ さといも
29 (水)		お弁当の日(牛乳は出ます)							
30 (木)		こめごはん あげじゃがいもの トマトソースがらめ	594 24.3 34.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ニンニク キャベツ こまつな	たまねぎ パセリ もやし	こめごはん サラダあぶら	じゃがいも	

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g

☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー635kcal、タンパク質25.3g、脂質19.1g



… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。