



11月 学校給食予定献立表



令和 4年

矢吹町立三神小学校

日曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1 火	牛乳 コンソメスープ ブロッコリーのサラダ クリームパン	ぶたにく ツナ 牛乳	クリームパン あぶら	にんじん ブロッコリー はくさい ねぎ ししいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 626 Kcal 12.3 g 13.3 g 1.0 g
2 水	牛乳 ごはん あつあげ入りにくじゃが ごましょうゆあえ なつとう	ぶたにく なまあげ なつとう 牛乳	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリンピース はくさい えのきたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 559 Kcal 17 g 13.7 g 1.0 g
4 金	4年生学習旅行のためお弁当の日				
7 月	牛乳 ごはん ハワイアンミートボール コーンスープ りんご	とりにく 牛乳 ミートボール	ごはん さとう でんぶん あぶら	にんじん ビーマン パセリ たまねぎ マッシュルーム トマト缶 パイン缶 コーン キャベツ りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 622 Kcal 21.5 g 21 g 3.1 g
8 火	牛乳 食パン やさいとウインナーのスープ たこメンチ もやしのからしごまマヨあえ	ウインナー たこメンチ ソフトチキン 牛乳	食パン じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 636 Kcal 26.3 g 25 g 2.2 g
9 水	牛乳 ごはん こうやどうふのみそ汁 さばのみそ煮 くきわかめのあえもの	こうやどうふ みそ サバ 牛乳 くきわかめ	ごはん ごまあぶら ごま	ごまつな にんじん はくさい もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 627 Kcal 28.7 g 23.0 g 2.0 g
10 木	牛乳 にくうどん ヨーグルト ほうれん草のアーモンドあえ	ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト 牛乳 なたと	ソフトめん さとう アーモンド	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 659 Kcal 27.9 g 22.2 g 2.3 g
11 金	5年生学習旅行のためお弁当の日				
14 月	牛乳 そぼろごはん スイートポテトサラダ はくさいのみそ汁 オレンジ	とりにく たまご みそ 牛乳 わかめ ハム	ごはん さとう きつまいも マヨネーズ	にんじん きゅうり はくさい えだまめ コーン オレンジ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 642 Kcal 21.1 g 17.5 g 2.2 g
15 火	牛乳 食パン クリームゴールド チーズのサラダ すいぎょうどスープ	ぎょうど 牛乳 ハム なたと	食パン さとう チーズ クリームゴールド あぶら	にんじん たら じゃがいも はくさい ししいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 654 Kcal 18.9 g 25 g 2.1 g
16 水	牛乳 ごはん いも汁 はるまき やさいのなめたけあえ	とりにく あぶらあげ みそ はるまき 牛乳	ごはん さといも あぶら	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう ねぎ キャベツ えのきたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 617 Kcal 16.9 g 20 g 2.3 g
17 木	牛乳 むぎごはん チキンカレー だいこんサラダ ビーチゼリー	とりにく チーズ 牛乳 ツナ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ゼリー	にんじん セロリー グリーンピース りんご だいこん たまねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 649 Kcal 23.2 g 15.5 g 2.1 g
18 金	牛乳 ごはん おやこに なめこ汁 いそあえ	とりにく たまご とうふ みそ かまぼこ 牛乳 のり	ごはん さとう あぶら	にんじん なめこ グリーンピース ねぎ はくさい たまねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 692 Kcal 19.2 g 13.7 g 1.4 g
21 月	牛乳 ごはん かじょうどうふ パンサンスー	ぶたにく あつあげ みそ 牛乳 ハム	ごはん さとう はるまめ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たら たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ししいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 692 Kcal 13.4 g 13.7 g 1.4 g
22 火	牛乳 くらざとう食パン ようふうおでん テキンサラダ	ウインナー ソフトチキン うずらのたまご がんも ミートボール 牛乳	くらざとう食パン じゃがいも さとう あぶら こんにゃく	にんじん だいこん キャベツ たまねぎ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 634 Kcal 22.2 g 19.4 g 1.0 g
24 木	牛乳 しおラーメン とさあえ しそぎょうど	ぶたにく ちくわ けずりぶし ぎょうど 牛乳	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	にんじん たら もやし ねぎ はくさい	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 691 Kcal 23 g 19.6 g 1.5 g
25 金	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 わふうハンバーグ もやしのラー油づけ	とうふ みそ ハンバーグ 牛乳	ごはん じゃがいも ごま あぶら ラー油	にんじん ほうれんそう ねぎ だいこん もやし	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 637 Kcal 22.7 g 21.5 g 3.2 g
28 月	牛乳 ごはん ごぼうサラダ はっほうさい	ぶたにく いか えび うずらのたまご 牛乳 ハム	ごはん かたくりこ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん テンゲンサイ ごぼう キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ ししいたけ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 696 Kcal 22.7 g 24.9 g 2 g
29 火	給食日数調整のためお弁当の日				
30 水	牛乳 ごはん とりにくのちようせんやき ほうれんそうのちゅうかふうあえもの たまねぎのみそ汁 りんご	とりにく ちくわ とうふ みそ 牛乳	ごはん さとう ごまあぶら	ほうれんそう にんじん もやし ごまつな たまねぎ りんご	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量 612 Kcal 23.3 g 12 g 2.1 g

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。 ※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。