

令和5年

11月学校給食予定献立表

井原市学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 止 校
		体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		体のエネルギーのもとになる食品		
1(水)	ごはん すき焼き 牛乳 大根のゆかりあえ	★牛乳 焼き豆腐	牛肉	たまねぎ ★はくさい ねぎ 葉大根	にんじん ごぼう 大根 しそ	★米 三温糖	こんにやく 麩	出幼
2(木)	香川県の郷土料理 しっぽううどん 牛乳 平つくね	★牛乳 鶏肉	平つくね 油揚げ	大根 干しいたけ ねぎ	にんじん ほうれん草	うどん 里芋		稲小 井幼
6(月)	肉めし きのこのみそ汁 牛乳	★牛乳 豆腐 わかめ	牛肉 油揚げ みそ	しょうが ★たまねぎ にんじん しめじ	干しいたけ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	★米 三温糖	★麦	高小
7(火)	パン 秋野菜のシチュー *りんごジャム 牛乳 ブロッコリーサラダ	★牛乳 生クリーム	鶏肉 ハム	にんじん しめじ ブロッコリー	たまねぎ ほうれん草 キャベツ	パン さつまいも	りんごジャム	
8(水)	いい歯の日献立 ごはん ちゃんこ鍋 *かみかみ大豆(小中) 牛乳 焼きししゃも	★牛乳 鶏肉 ちくわ かみかみ大豆(小中)	ししゃも いか 厚揚げ	大根 にんじん	★はくさい ねぎ	★米 こんにやく		芳幼 高幼 大幼 出幼
9(木)	あぶたま井 ごまじゃこあえ 牛乳	★牛乳 ちくわ ちりめん	油揚げ 卵	にんじん ねぎ もやし	たまねぎ キャベツ	★米 三温糖 ごま	★麦 片栗粉	
10(金)	ごはん 鯖の竜田揚げ キャベツの五分漬けあえ さつまいものみそ汁 牛乳	★牛乳 豆腐 みそ	さば 油揚げ	しょうが 五分漬け にんじん ごぼう	キャベツ しめじ ★たまねぎ ねぎ	★米 片栗粉 さつまいも	揚げ油 三温糖	木小5年 出小1~3年
13(月)	ポーカカレー レモンサラダ 牛乳 *チーズ(中)	★牛乳 チーズ(中)	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース すりおろしりんご ブロッコリー	レモン果汁 キャベツ とうもろこし	★米 じゃがいも	★麦 三温糖	
14(火)	秋田県の郷土料理 ごはん だまこ鍋 牛乳 小鯛のから揚げ	★牛乳 鶏肉 小鯛のから揚げ		にんじん ねぎ 大根 しょうが	ごぼう しめじ みずな	★米 こんにやく 揚げ油	だまこ餅 三温糖	高小5年
15(水)	中華井 ゆず香あえ 牛乳 *ミニゼリー	★牛乳 いか ちりめん	豚肉 えび	たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん	★はくさい 干しいたけ ★大根 ゆず果汁	★米 片栗粉 ミニゼリー	ごま油 三温糖	木中2年
16(木)	ミートソーススパゲティー ビーンズサラダ 牛乳	★牛乳 大豆 手亡	豚ミンチ いんげん豆 金時豆	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ	トマト水煮	ソフトめん マヨネーズ	三温糖 ドレッシング	木中2年 芳幼
17(金)	ごはん 吹寄煮 *味付のり 牛乳 白菜のみそ汁	★牛乳 ちくわ 厚揚げ みそ	鶏肉 昆布 わかめ 味付のり	れんこん ★大根 干しいたけ しめじ	ごぼう にんじん ★はくさい ねぎ	★米 里芋	くり 三温糖	高小1~3年 西小5年 木中2年
20(月)	ごはん 麻婆大根 *鮭ふりかけ 牛乳 即席あえ	★牛乳 豚ミンチ	鮭ふりかけ みそ	にんにく しょうが 大根 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ	たくあん	★米 ごま油 ごま	三温糖 片栗粉	大小 稲小 県小 井小 芳小 芳幼 高幼 大幼 県幼 出幼
21(火)	えびカツバーガー (えびカツ ゆで野菜 マカロニスープ) 牛乳 *タルタルソース	★牛乳 ウインナー	えびカツ	キャベツ にんじん マッシュルーム	たまねぎ チンゲン菜 パセリ	スライス丸パン タルタルソース	揚げ油 マカロニ	稲小5年6年 井中3年
22(水)	勤労感謝の日献立 きのこごはん 小松菜のごまあえ 牛乳 おでん	★牛乳 うずら卵 昆布	鶏肉 さつまあげ	しめじ まいたけ たもぎたけ ★大根 小松菜	にんじん ★キャベツ	★米(きのこごはん) じゃがいも 三温糖	こんにやく ごま	井中3年 西幼
24(金)	和食の日献立 ごはん 浅漬け 牛乳 鯖のもろみみそ焼き のっぺい汁	★牛乳 もろみみそ かまぼこ	さば 鶏肉	キャベツ にんじん ねぎ	つぼ漬け ごぼう	★米 片栗粉 里芋	三温糖 こんにやく	井中3年
27(月)	ごはん 八宝菜 牛乳 手作りふりかけ	★牛乳 豚肉 ちりめん かつおぶし	えび いか うずら卵 鮭フレーク ひじき佃煮	しょうが はくさい にんじん	たけのこ たまねぎ 小松菜	★米 片栗粉	ごま油 三温糖	県幼 木幼 井幼
28(火)	スイートポテトパン ミートボール キャロットポタージュ 牛乳 キャベツのレモンあえ	★牛乳 ウインナー	ミートボール 生クリーム	★キャベツ レモン果汁 にんじん	ブロッコリー たまねぎ とうもろこし	スイートポテトパン 三温糖	じゃがいも	井中
29(水)	ごはん 鯛のレモン煮 豆腐のみそ汁 牛乳 はりはり漬け	★牛乳 鯛のレモン煮 豆腐 わかめ	さきいか 油揚げ みそ	花切大根 にんじん ★たまねぎ	しめじ ねぎ	★米 三温糖	ごま	全中 芳幼
30(木)	わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 牛乳 きのこあえ	★牛乳 牛ミンチ	わかめ かつおぶし	しょうが にんじん ★キャベツ しめじ	たまねぎ グリンピース えのきたけ	★米(わかめごはん) じゃがいも 三温糖	こんにやく	高中 木中 芳中

※給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★は地場産物(県内産含む)