



11月学校給食予定献立表



【荏原・野上・青野】

井原市学校給食美星調理場

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		
4（火）	《読書週間献立～こんとあき～》 あぶたま丼 牛乳 たくあん和え プリン	生乳 油揚げ 卵	とりにく かまぼこ	にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ たくあん	こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉 プリン	
5（水）	ごはん 牛乳 豚肉とさといものみそ煮 糸かまぼこと野菜の和え物	生乳 厚揚げ 糸かまぼこ	ぶたにく みそ	たけのこ ほししいたけ きぬさや	だいこん にんじん こまつな はくさい	こめ さといも かたくり粉	三温糖 ごま	
6（木）	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップがらめ ツナとキャベツの甘酢和え 豆腐のすまし汁	生乳 みそ とうふ かまぼこ	とりにく ツナ わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん えのきたけ	こめ じゃがいも 揚げ油 ごま	小麦粉 三温糖 かたくり粉	全幼稚園
7（金）	《かみかみ献立》 ごはん 牛乳 焼きししゃも きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁	生乳 とりにく わかめ	ししゃも 油揚げ みそ	ごぼう さやいんげん ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ 三温糖	ごま	
10（月）	ごはん 牛乳 メンチカツ いんげんとキャベツのごま和え わかめ汁	生乳 わかめ	とうふ メンチカツ	さやいんげん にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ 揚げ油 ごま	三温糖	荏原小 野上小 荏原幼 野上幼
11（火）	パン 牛乳 シチュー れんこんのサラダ	生乳 とりにく	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム れんこん こまつな	にんじん さやいんげん とうもろこし	パン 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ	
12（水）	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツのちりめん和え	生乳 厚揚げ ちりめん	ぶたにく こんぶ	しょうが にんじん こまつな	たまねぎ さやいんげん キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	こんにゃく ごま	青野幼
13（木）	五目うどん 牛乳 ハムと野菜の和え物 りんご	生乳 かまぼこ わかめ	とりにく 油揚げ ハム	にんじん ほししいたけ キャベツ	たまねぎ ねぎ えだまめ りんご	うどん 三温糖	ごま油	
14（金）	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ごぼうのごまみそ和え	生乳 とりにく ハム	合鴨ボール 焼きどうふ みそ	だいこん にんじん 白ねぎ	はくさい えのきたけ ごぼう きゅうり	こめ ごま	三温糖	荏原小6年
17（月）	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 塩昆布和え 白菜のみそ汁	生乳 塩こんぶ わかめ	とりにく 油揚げ みそ	しょうが にんじん はくさい	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ ごま油 小麦粉 ごま	かたくり粉 揚げ油	荏原小6年 青野小 青野幼
18（火）	パン 牛乳 ポトフ ささみと大根のサラダ	生乳 とりにく	ウインナー	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん マッシュルーム だいこん こまつな	パン じゃがいも	三温糖	
19（水）	豚丼 牛乳 けんちん汁	生乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく	にんにく にんじん ピーマン ほししいたけ ねぎ	しょうが たまねぎ 大豆もやし キャベツ だいこん ごぼう	こめ 三温糖 ごま油	むぎ こんにゃく	
20（木）	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のオイスターソース炒め はるさめスープ	生乳 ベーコン	ぶたにく わかめ	にんにく キャベツ りょくとうもやし ねぎ	しめじ にんじん にら たまねぎ ほししいたけ	こめ 三温糖 はるさめ	ごま油	
21（金）	ごはん 牛乳 吹き寄せ煮 ツナと野菜の和え物	生乳 厚揚げ	とりにく ツナ	たまねぎ ごぼう キャベツ	たけのこ にんじん さやいんげん えだまめ	こめ こんにゃく ごま油	三温糖	美星中 美星幼
25（火）	パン 牛乳 ミートボールと白菜のクリーム煮 野菜サラダ	生乳 合鴨ボール	とりにく	たまねぎ はくさい さやいんげん とうもろこし	にんじん しめじ キャベツ きゅうり	パン		美星小 美星中
26（水）	《秋を感じる献立》 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ささみと野菜の和え物 なめこの赤だし	生乳 とりにく とうふ	さば 油揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん	キャベツ なめこ ねぎ	こめ 揚げ油 かたくり粉	三温糖	野上幼 青野幼
27（木）	ジャージャーめん 牛乳 焼きぎょうざ パンパンジー	生乳 みそ とりにく	ぶたにく ぎょうざ	しょうが たけのこ にんじん グリーンピース	にんにく たまねぎ 白ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	中華めん ごま油 かたくり粉	三温糖 ドレッシング	
28（金）	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのしょうが煮 キャベツのしそ酢和え	生乳 厚揚げ	ぶたにく かつおぶし	ごぼう にんじん しょうが 赤じそ	たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	こめ こんにゃく	三温糖	美星幼 荏原幼

は地場産物(県内産含む)

11月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)
エネルギー kcal	640	719	617	668	616	631	679	619	614
たんぱく質 g	28.4(20.4～31.6)	31.5	23.5	25.3	24.5	21.7	26.6	22.4	27.6
カルシウム mg	350	396	334	318	487	336	353	365	326
14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
609	638	632	642	610	623	696	689	691	609
26.5	27.6	22.7	28.8	24.6	25.4	30.1	24.9	31.0	22.3
372	334	352	319	286	361	374	325	385	346

