



11

月

分

献

立

表

令和4年

小学校

松伏町立 給食センター

日	曜日	調理	献立	こんだて		あか		き		みどり		えいようか	
				しゅじょく	おかず	ちやくにくなるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしきとどのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)			
1	火	○	◆むぎごはん	ビビンバ パンサンスー	ふたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こま さとう こめあぶら はるさめ	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし たけのこ ほうれんそう いら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	633	24.8				
2	水	○	◆キャロット パン	はくさいのスープ とりにくのトマトソース いかたまご ソテー	フランクフルト とりにくのトマトソース いか いらたまご ぎゅうにゅう	パン こめあぶら でんぷん	はくさい ねぎ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ あかピーマン しめじ こまつな	638	29.2				
7	★月	○	◆ごはん (さいのきすな)	◆さいかみそキムチスープ ◆けんさんにんじんの しゅうまい 2こ チンジャオロースー	とりにく とうふ ふたにく とうふがんす ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら さとう でんぷん こまあぶら	チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ しょうが キムチ にんじんしゅうまい ピーマン あかピーマン しいたけ	659	28.4				
8	火	○	◆はちみつパン	◆けんさんにんじんの ポタージュ ハンバーグ ようふうサラダ	ぎゅうにゅう なまクリーム ハンバーグ だいず	パン こめあぶら	にんじん たまねぎ パセリ ポタージュベース フロッコリー キャベツ	702	26.7				
9	水	○	◆むぎごはん	ちゅうかどん かいそうサラダ ◆けんさんブルーベリー クレープ	ふたにく いか なると うすらたまご かいそう ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら さとう こまあぶら でんぷん クレープ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	706	27.3				
10	木	○	◆じこなうどん	◆けんさんえのきいり かきたまうどん おこのみさつまあげ ◆けんさんふたにくと きのこのいためもの	たまご とりにく さつまあげ ふたにく ぎゅうにゅう	めん でんぷん こめあぶら	にんじん ねぎ こまつな えのきだけ しめじ まいたけ ほうれんそう	615	29.3				
11	金	○	◆くろこめいり ごはん	◆こえどカレー いかなゲット ◆けんさんこんにやくのサラダ	とりにく だっしふんにゅう いかなゲット ぎゅうにゅう	こめ くろこめ さつまいも カレール ウ こめあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく やさしいこんにやく キャベツ きゅうり	660	24.2				
15	火	○	◆ごはん	◆けんさんとうふのみそしる ◆けんさんさといもコロッケ かぶのそぼろに	とうふ わかめ あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ さといもコロッケ こめあぶら さとう でんぷん	にんじん ねぎ かぶ かぶのは	628	22.9				
16	水	○	◆ごはん	ふゆやさいのスープ ささみのこうみやき きりほしだいこんの ソースいため	ふたにく とりにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さといも こむぎこ パンこ バター こめあぶら	だいこん にんじん ねぎ フロッコリー パセリ きりほしだいこん もやし	638	29.6				
17	木	○	◆ちゅうかめん	ジャージャーめん あんにとんどうふ	ふたにく ぎゅうにゅう	めん こめあぶら さとう でんぷん こまあぶら あんにとんどうふ	たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく みかん パインアップル おうとう	704	28.1				
18	金	○	◆さつまいも ごはん	◆けんさんふたじる さばヒリからやき ひじきのにも	ふたにく さばヒリからづけ ひじき あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ もちこめ こめあぶら さつまい も こま じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	670	27.9				



19 にち はし しょく いくの ひ

21	月	○	◆ごはん (さいのきすな)	ねぎごまみそしる さんまのかばやきふう れんこんのサラダ	とうふ さんま でんぷんつき ぎゅうにゅう	こめ こま こめあぶら さとう	ねぎ ごぼう こまつな れんこん にんじん きゅうり だいこん	704	24.8
22	★火	○	ドイツのようり ◆コッパパン スライス	スープマウルタツシエふう カリフルスト ポテトサラダ ヨーグルト	フランクフルト ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン ラビオリ こめあぶら さとう じゃがいも マヨネー ス	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり	681	21.8
24	木	○	◆じこなうどん	◆かもちぎょうどん ◆みそポテト 2こ ごもきんぴら	かもち あぶらあげ ふたにく さつまあげ ぎゅうにゅう	めん さとう じゃがいも こむぎこ こめあぶら こま こまあぶら	にんじん まいたけ ねぎ ほうれんそう ごぼうこんにやく	673	22.8
25	金	○	コスタリカりのようり ◆バターライス	ピカティリョ・デ・パバ レモンとパジルの チキンかおりあげ コーンサラダ	ふたにく だいず チキンかおりあげ ぎゅうにゅう	こめ パター じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	パセリ にんじん たまねぎ ピーマン トマト とうもろこし キャベツ きゅうり	644	23.8
28	月	○	◆しょくパン こめこパン 3ねん	さつまいものシチュー ほうれんそうのソテー マーガリン	とりにく ベシャメルソース ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう コーヒーマルツ	パン マーガリン さつまいも こめあぶ ら バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ とうもろこし	671	24.8
29	火	○	◆むぎごはん	◆けんさんとうふの マーボーどん ◆けんさんねぎみそぎょうざ はるさめのこもくいため	とうふ ふたにく とうふがんす ハム ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん こめあぶら こめあぶ ら はるさめ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎみそぎょうざ もやし いら たけのこ	673	25.8
30	水	○	スペインのようり ◆バエリア	ミネストローネ スペインふうオムレツ フロッコリーサラダ	えび いか ベーコン だいず オムレツ ぎゅうにゅう	こめ パター オリーブオイル マカロニ こめあぶら	たまねぎ あかピーマン にんにく にんじん セロリー かぶ パセリ トマト フロッコリー キャベツ とうもろこし	650	26.8

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。

※「スプーン」は印のついた日に持ってきてきましょう。



へいきん

664

26.5