



11月

学校給食献立表



府中町立府中中央小学校

にち	ようび	のみのもの	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				あかのグループのしょくひん	きいろのグループのしょくひん	みどりのグループのしょくひん		
1	金		パンパン		パンパン		579	23.7
			じゃがいものクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ しろいんげんまめペースト	じゃがいも パター こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく		
			ツナサラダ	まぐろのみずに	べにばなあぶら さとう	こまつな キャベツ にんじん コーン		
5	火		わふうスパゲティ	ベーコン しらすぼし	スパゲティ オリーブオイル	にんじん たまねぎ まいたけ しいたけ エリンギ にんにく ねぎ	501	19.5
			ひじきのマリネ	ローズハム ひじき	さとう べにばなあぶら	にんじん ほうれんそう もやし		
			フルーツポンチ		さとう	みかん パイン なつみかん		
6	水		ごはん		ごはん		514	20.3
			こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく なまあげ	あぶら じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん さやいんげん		
			こまつなとだいずのおひたし	だいず かつおぶし	さとう	こまつな もやし にんじん		
広島県の郷土料理			ごはん		ごはん		580	25.2
7	木		うずみ	とうふ えび	さといも	にんじん ねぎ しめじ まいたけ		
			ちくわのにしょくあげ ゆかりあえ	ちくわ あおのり	こむぎこ でんぶん あぶら	キャベツ にんじん ゆかり		
8	金		コッペパン		コッペパン		618	23.6
			さつまいもいりシチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん パセリ		
			とりにくとはるさめのサラダ	とりにく たまご	はるさめ ごまあぶら さとう ごま	もやし にんじん こまつな		
お話し給食の日			ごはん		ごはん		567	24.2
11	月		おでん	とりにく うすらたまご こんぶ ちくわ なまあげ さつまあげ	じゃがいも さとう	だいこん こんにゃく		
			わかめのすのもの	しらすぼし わかめ	さとう	キャベツ にんじん もやし		
12	火		ビーフストロガノフ	ぎゅうにく なまクリーム	ごはん あぶら パター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ	516	17.2
			かぶととりにくのサラダ	とりにく	べにばなあぶら さとう ごま	かぶ にんじん みずな		
13	水		ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	うどん	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	505	21.3
			こんさいのマヨネーズあえ	まぐろのみずに	マヨネーズ さとう	れんこん だいこん にんじん こまつな		
			みかん			みかん		
14	木		ひろしまなチャーハン	やきぶた しらすぼし	こめ あぶら	ひろしまなづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	503	21.4
			もずくのたまごとじじる	もずく たまご とうふ	でんぶん	たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん もも パイン		
15	金		フィッシュバーガー	ホキ たまご	コッペパン こむぎこ パンこ マヨネーズ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん	702	30.3
			ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	マカロニ あぶら さとう	セロリ にんにく にんじん たまねぎ パセリ トマト		
18	月		ひじきごはん	ひじき ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん えだまめ	504	21.6
			はくさいのスープ	とりにく	でんぶん はるさめ	はくさい しょうが しろねぎ にんじん ねぎ		
			りんご			りんご		
19	火		ごはん		ごはん		562	21.8
			マーボーだいこん	ぎゅうにく ぶたにく みそ あかみそ	あぶら でんぶん さとう	だいこん にんじん たまねぎ たら しろねぎ にんにく しょうが		
			じゃがいものナムル	ローズハム	じゃがいも ごまあぶら さとう	もやし にんじん こまつな にんにく		
			いりこ	かえりいりこ	さとう あぶら ごま			
20	水		すきやきふううどん	ぎゅうにく なまあげ	うどん あぶら さとう	しらたき にんじん もやし たまねぎ はくさい しろねぎ	669	24.5
			ごまボール	たまご ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ さとう あぶら ごま べにばなあぶら			
21	木		ごはん		ごはん		582	26.7
			まんさくのかばやき	まんさく	でんぶん あぶら さとう			
			キャベツのこんぶあえ	こんぶ	ごま	キャベツ レモン		
			いりうのはな	おから とりにく あぶらあげ	さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ		
22	金		コッペパン		コッペパン		602	23.3
			じゃがいものようふうに	ウイナーソーセージ チーズ うすらたまご	じゃがいも パター	たまねぎ にんじん パセリ		
			ごぼうサラダ	まぐろのみずに	ごまあぶら べにばなあぶら さとう	ごぼう にんじん こまつな コーン		
25	月		とりめし	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん れんこん こんにゃく ほししいたけ	543	27.2
			さわらのしおやき	さわら	あぶら			
			きのこのみそしる	みそ		しめじ えのきたけ まいたけ たまねぎ にんじん ねぎ		
26	火		ごもくやきそば	ぶたにく あおのり	ちゅうかめん あぶら	にんじん キャベツ もやし たけのこ ピーマン	520	20.9
			きりぼしだいこんのサラダ	とりにく しらすぼし	ごま ごまあぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん みずな		
			キャラメルスイートポテト	なまクリーム	さつまいも あぶら パター グラニューとう			
27	水		ごはん		ごはん		504	20.0
			さといものごまみそに	ぶたにく さつまあげ みそ	さといも あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん		
			こまつなのおかかあえ	ちくわ かつおぶし	さとう	こまつな もやし にんじん		
28	木		ごはん		ごはん		589	25.4
			ピピンパ	ぎゅうにく たまご	あぶら ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう		
29	金		セルフハムサラダサンド	ローズハム チーズ	コッペパン マヨネーズ さとう べにばなあぶら	キャベツ こまつな コーン にんじん	650	29.3
			とりだんごのトマトに	とりにく	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	しょうが にんにく マッシュルーム ブロッコリー トマト たまねぎ		

* 物資の都合により、献立を変更することがあります。