



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 しつ (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		
4	火		カレーふうみスパゲティ	ぶたにく チーズ	スパゲティ さとう あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが えだまめ	505	20.0
			ひじきのマリネ	ロースハム ひじき	さとう べにはなあぶら	ほうれんそう にんじん もやし		
			フルーツポンチ		さとう	みかん パイン なつみかん		
5	水		ごはん		ごはん		514	20.3
			こうやどうふのうまい	こうやどうふ とりにく なまあげ	じゃがいも あぶら さとう	にんじん こんにゃく さやいんげん		
			こまつなとだいすのひたし	だいす かつおぶし	さとう	こまつな もやし にんじん キャベツ		
広島県の郷土料理				ごはん	ごはん			
6	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	551	25.0
			こいわしのからあげ	こいわし	こむぎこ あぶら			
			ゆかりあえ			キャベツ にんじん ゆかり		
7	金		バターパン		バターパン		660	25.1
			とりにくのビールに	とりにく	あぶら さとう	にんにく たまねぎ さやいんげん にんじん マッシュルーム		
			ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも マヨネーズ さとう	にんじん ほうれんそう たまねぎ コーン		
10	月		ごはん		ごはん		502	19.4
			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 さとう ごま	ごまう たいこん こんにゃく にんじん ほししいだけ さやいんげん		
			キャベツのごまあえ	ちくわ	ごま ねりごま さとう	こまつな もやし キャベツ にんじん		
11	火		すきやきふううどん	ぎゅうにく なまあげ	うどん さとう あぶら	しらたき にんじん たまねぎ もやし はくさい しろねぎ	624	22.9
			ごまポール	たまご ぎゅうにゅう チーズ	こむぎこ あぶら さとう ごま			
12	水		ひろしまなづけチャーハン	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 ほししいだけ	503	20.4
			もずくのスープ	ペーコン もずく とうふ	ごま	にんじん えのきだけ ねぎ たまねぎ		
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん パイン なつみかん		
お話給食の日			ごはん		ごはん			
13	木		おでん	とりにく うずらたまご ちくわ さつまあげ なまあげ こんぶ	さとう ジャガイモ	だいこん こんにゃく	563	24.3
			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		
14	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 あぶら マヨネーズ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん	686	31.0
			ミネストローネ	ペーコン 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		
17	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
			はくさいとにくだんごのスープ	とりにく	はるさめ でんぶん	しろねぎ しょうが はくさい にんじん ねぎ		
			りんご			りんご		
18	火		ごもくやきそば	ぶたにく あおのり	ちゅうかそば あぶら ごま こまあぶら	にんじん キャベツ もやし たけのこ ピーマン	503	19.8
			きりぼしだいこんのサラダ	とりにく しらすぼし	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん みずな		
			さつまいもバター	なまクリーム	さつまいも グラニューとう バター あぶら			
19	水		ごはん		ごはん		583	26.7
			まんさくのかばやき	しいら	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		
20	木		いりうのはな	おから あぶらあげ とりにく	さとう あぶら	にんじん たまねぎ ほししいだけ こんにゃく ごぼう ねぎ	588	25.4
			ごはん		ごはん			
21	金		ピビンバ	ぎゅうにく たまご	あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう	604	22.7
			トックスープ	とりにく	でんぶん あぶら トック	しめじ にんじん しろねぎ たまねぎ チングンサイ		
25	火		コッペパン		コッペパン		579	27.2
			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 バター	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 さとう ごまあぶら ごま	もやし にんじん こまつな		
26	水		ごはん		ごはん		583	31.5
			さばのしおやき	さば				
			しめじあえ		さとう	ほうれんそう にんじん しめじ		
27	木		ぶたじる	ぶたにく みそ	さといも あぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ だいこん	564	19.1
			スタミナラーメン	とりにく	ちゅうかめん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら		
			ピックルしゅうまい	ぶたにく	しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいだけ しょうが えだまめ コーン ねぎ		
28	金		ピーフストロガノフ	ぎゅうにく なまクリーム	ごはん あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ パセリ	597	23.1
			フライドキリボシのあえもの	ロースハム しらすぼし	さとう べにはなあぶら あぶら こむぎこ ごま	コーン キャベツ きりぼしだいこん にんじん		
			コッペパン		コッペパン			
28	金		じゃがいものようふうに	ワインソーセージ チーズ うずらたまご	じゃがいも バター	たまねぎ にんじん パセリ	597	23.1
			ごぼうサラダ	まぐろのみず	ごまあぶら べにはなあぶら さとう	にんじん ごぼう こまつな		

\* 物資の都合により、献立を変更することがあります。