





















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 べにばなあぶら | 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に | 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 キャベツ | | |
| 広島県の郷土料理 | | | ごはん | | ごはん | | 551 | 25.0 |
| 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 | | |
| | | | 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 | ごぼう だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ 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 |
| | | | ごまボール | 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 ほししいたけ | 503 | 20.4 |
| | | | もすくのスープ | ベーコン もすく とうふ | ごま | にんじん えのきたけ 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 | | |
| お話し給食の日 | | | ごはん | | ごはん | | 563 | 24.3 |
| 13 | 木 |  | おでん | とりにく うすらたまご ちくわ さつまあげ なまあげ こんぶ | さとう じゃがいも | 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 | | |
| 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 | 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 | | |
| 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 |  | ごもくやしそば | ぶたにく あおのり | ちゅうかそば あぶら ごま ごまあぶら | 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 | | |
| | | | 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 ほししいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ | | |
| 20 | 木 |  | ごはん | | ごはん | | 588 | 25.4 |
| | | | ビビンバ | 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 | | |
| | | | 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 チンゲンサイ | | |
| 21 | 金 |  | コッペパン | | コッペパン | | 604 | 22.7 |
| | | | 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 | | |
| 25 | 火 |  | ごはん | | ごはん | | 579 | 27.2 |
| | | | 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 | | |
| 26 | 水 |  | 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 | 583 | 31.5 |
| | | | 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 たら | | |
| | | | ピックしゅうまい | 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 ほししいたけ しょうが えだまめ コーン ねぎ | | |
| 27 | 木 |  | 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 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 | 564 | 19.1 |
| | | | 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 べにばなあぶら 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 | | |
| 28 | 金 |  | コッペパン | | コッペパン | | 597 | 23.1 |
| | | | 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 バター | 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 | 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。