

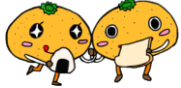


れ い わ ね ん が つ が っ こ う き ゅ う し ょ く よ て い こ ん だ て ひ ょ う
令和6年11月 学校給食予定献立表



おおさき が っ こ う き ゅ う し ょ く
大崎学校給食センター

今月の給食目標



ち い き た も の たいせつ
地域の食べ物を大切にしよう！

*地場産物（広島県産）については、太字にしています。
*栄養価は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。
*物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、
念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしていただくなど、ご配慮ください。

日	曜 日	献立名	主な使用材料						栄養価 (kcal)
			赤		緑		黄		
			血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
			1群 肉・鶏・卵・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果実類	5群 穀物・芋類・砂糖類	6群 油脂類・種実類	
1	金	ご飯 牛乳 高野豆腐と野菜の煮物 小松菜としらすの和え物	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳 昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ 干ししいたけ レモン	米 砂糖	米油	540 1.2
5	火	ご飯 牛乳 フェイスジョアード ミモザサラダ	☆ブラジルの騎士料理「フェイスジョアード」 豚肉 鶏肉 ウインナー いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	631 1.9
6	水	ご飯 牛乳 ししゃもの抹茶揚げ ほうれん草の梅かつお和え 大根のみそ汁	かつお節 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ ほうれん草	キャベツ 大根 ごぼう 梅	米 薄力粉	サラダ油	605 2.4
7	木	ご飯 牛乳 いかの黄金焼き かぶの酢の物 のっぺい汁	いか 卵 鶏肉	牛乳	にんじん かぶ 小松菜	大根 干ししいたけ 板こんにゃく	米 薄力粉 砂糖 塩いも	米油	526 1.6
8	金	親子丼 牛乳 れんこんのかみかみ和え ごさかなくん	☆かみかみデー 鶏肉 卵	牛乳 しらす干し 昆布 いわし	にんじん ねぎ	玉ねぎ れんこん キャベツ 干ししいたけ	米 砂糖	米油 白ごま ごま油	568 1.3
12	火	薬ご飯 牛乳 白菜のゆず風味和え どさんこ汁	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	白菜 キャベツ もやし とうもろこし ゆず	米 砂糖	薬 バター 白ごま 黒ごま	521 1.6
13	水	ご飯 牛乳 タンドリーチキン ゆかり和え 白玉スープ	☆ひろしま給食 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖 白玉もち		592 2.4
14	木	食パン 牛乳 いちごジャム ミートソーススパゲティ ごぼうサラダ	☆パンの日 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう とうもろこし	食パン スパゲティ ジャム	米油 オリーブ油 マヨネーズ 白ごま	619 2.1
15	金	大豆梅じゃこご飯 牛乳 豚ばら大根のオイスター炒め ワンタンスープ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 しらす干し	にんじん チンゲン菜	大根 玉ねぎ たけのこ しいたけ しめじ 梅	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ワンタンビー	604 2.0
18	月	ご飯 牛乳 すき焼き 大根の甘酢和え	牛肉 豚肉 豆腐 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜 えのきたけ 白ねぎ 糸こんにゃく 大根	米 焼きふ 砂糖	米油	537 1.0
19	火	ご飯 牛乳 神楽煮しめ アーモンド和え	☆町内統一献立「神楽煮しめ」 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん	大根 たけのこ しいたけ キャベツ 板こんにゃく きゅうり もやし	米 塩いも 砂糖	アーモンド	501 1.0
20	水	ご飯 牛乳 カキフライ キャベツのかおり和え 相性汁	☆広島県の郷土料理「カキフライ」 カキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 板こんにゃく	米	サラダ油	614 1.4
21	木	ご飯 牛乳 豚キムチ炒め せとうちさっぱりサラダ レモンゼリー	☆ひろしま給食 豚肉 ツナ	牛乳 しらす干し	にんじん なら 小松菜	玉ねぎ もやし たけのこ 白菜 キャベツ レモン	米 砂糖 春雨 ゼリー	米油 ごま油	596 1.5
22	金	ご飯 牛乳 鮭のムニエル 青菜炒め ABCマカロニスープ	鮭 ウインナー	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ レモン	米 薄力粉 マカロニ じゃがいも	バター 米油 ごま油	616 1.6
25	月	ご飯 牛乳 チキンピーンズ おからじゃがサラダ	大豆 鶏肉 おから ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ とうもろこし 枝豆	米 じゃがいも	米油 オリーブ油 マヨネーズ	616 1.2
26	火	ビビンバ 牛乳 白菜のナムル みかん	豚肉 牛肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし たけのこ 白菜 みかん	米 砂糖	米油 白ごま ごま油	589 1.7
27	水	ご飯 牛乳 白身魚のゆずみそ焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁	ホキ みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	もやし 玉ねぎ ごぼう 板こんにゃく ゆず	米 砂糖	白ごま ごま油	521 1.8
28	木	ピタパン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ	☆パンの日 大豆 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ピタパン 砂糖 薄力粉	米油 マヨネーズ	586 2.5
29	金	ご飯 牛乳 みそ煮込みおでん ひじきと豆の和え物	鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 みそ ひよこ豆	牛乳 昆布 しらす干し しらしめ	にんじん 小松菜	大根 とうもろこし 板こんにゃく	米 砂糖	ごま油	572 1.8