



小学校

令和6年度 11月分 学校給食献立表

大口町立学校給食センター



日曜	献立名	おもに体をつくるものになる(赤)		おもに体の調子を整えるものになる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal 上段:小 下段:中	食塩相当量 g 上段:小 下段:中
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群(無機質) 乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類 砂糖	6群(脂質) 油脂		
1 金	ごはん 牛乳 とうふステーキのみそかけ ブロッコリーのごまあえ さわにわん	豆乳 ふた肉 みそ ふた肉 糸かまぼこ かつおぶし	牛乳		しょうが キャベツ ごぼう ねぎ 干ししいたけ	ごはん でんぶん さとう さとう	油 ごま	559 702	2.1 2.6
5 火	ごはん 牛乳 ★さばのハチ味噌煮 チンゲンサイのおひたし けんちん汁	さば みそ かつおぶし とり肉 油揚げ とうふ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん ねぎ	もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう		590 728	1.9 2.2
6 水	小型ロールパン 牛乳 カレースパゲティ ★かぼちゃコロッケ アセロラフルーツ	ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ パイナップル みかん 黄桃	小型ロールパン スパゲティ さとう パン粉 小麦粉 ナタデココ アセロラジュレ	油 カレールウ 油	622 738	2.4 2.9
7 木	ごはん 牛乳 いわしの甘煮 青じそあえ ★おでん ★スイートポテト		牛乳 いわし こんぶ	青じそ にんじん	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	ごはん さとう 水あめ でんぶん さといも さとう さつまいも さとう		700 879	2.6 3.6
8 金	ごはん 牛乳 ★揚げぎょうざ はるさめサラダ 八宝菜	とり肉 たまご ふた肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ だけのこ 干ししいたけ	ごはん パン粉 小麦粉 とうふ はるさめ さとう さとう でんぶん	油 ごま油 ごま油 ごま油	648 834	2.0 2.4
11 月	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁 いちごヨーグルト	とり肉 ふた肉 とうふ みそ かつおぶし	牛乳 煮干し ヨーグルト	ほうれんそう にんじん にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう 水あめ でんぶん さとう さといも		638 768	2.4 2.7
12 火	ごはん 牛乳 ししゃもフライのお好みソース れんこんとごぼうのきんぴら のっぺい汁		牛乳 ししゃも	にんじん いんげん ねぎ	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく えのきだけ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう さといも でんぶん	油 油 ごま ごま油	591 711	2.0 2.3
13 水	白玉うどん 肉みそあんかけ 牛乳 あつ焼きたまご こまつなツナあえ りんご	ふた肉 ちくわ みそ たまご ツナ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ だけのこ キャベツ りんご	ごはん さとう でんぶん さとう	油 油	635 801	3.5 4.4
14 木	ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりともやしのナムル わかめスープ	ふた肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ だけのこ きゅうり もやし たまねぎ 干ししいたけ ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう	油 ごま油 ごま ごま油	604 777	1.5 1.9
15 金	さつまいもごはん 牛乳 ごぼう入りつくね 和風サラダ ふだま汁	とり肉 大豆 かつおぶし とうふ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ だいこん えのきだけ ねぎ	さつまいもごはん さとう でんぶん さとう 玉子	油 油 オリーブ油	578 712	1.9 2.2
18 月	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き はくさいのゆかりあえ かきたま汁	さんま みそ とり肉 たまご かまぼこ とうふ かつおぶし	牛乳	チンゲンサイ しそ にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ ねぎ	ごはん さとう 米粉 でんぶん		617 756	2.6 2.9
19 火	揚げパン 牛乳 ツナサラダ はくさいの豆乳スープ 蒲郡みかんゼリー	ツナ かつおぶし とり肉 豆乳	牛乳		きゅうり もやし たまねぎ はくさい みかん	愛知のツイストパン さとう さとう マカロニ ゼリー	油 ごま油 油 ホワイトルウ	677 779	2.5 3.0
20 水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 即席漬け なめこ汁	ふた肉 とうふ みそ	牛乳		たまねぎ しょうが きゅうり たくあん なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	油 ごま	572 708	2.4 2.9
21 木	ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ じゃこキャベツ ひきすり		牛乳 しらす干し	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ はくさい ねぎ こんにゃく	ごはん さつまいも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん さとう さとう	油 油 ごま油	648 799	2.2 2.6
25 月	ごはん 牛乳 たらの幽庵焼き ひじきの炒め煮 五目汁	たら ツナ とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん にんじん ねぎ	ゆず とうもろこし えだまめ はくさい ねぎ 干ししいたけ	ごはん さとう さとう でんぶん		581 750	1.7 2.1
26 火	麦ごはん 牛乳 カレーライス コールスローサラダ みかん	ふた肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン みかん	麦ごはん じゃがいも さとう	油 カレールウ 油	618 765	2.0 2.6
27 水	きしめん きしめんの汁 牛乳 かき揚げ わらびもち	とり肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし えび きなこ	牛乳	ねぎ にんじん しゅんぎく	はくさい 干ししいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう	きしめん 小麦粉 でんぶん わらびもち さとう		642 837	2.4 2.9
28 木	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごぼうサラダ ポトフ	きゅう肉 ふた肉 とり肉	牛乳	にんじん いんげん にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう とうもろこし たまねぎ キャベツ セロリ しめじ	ごはん パン粉 でんぶん さとう さとう じゃがいも	油 マヨネーズ ごま 油	680 827	2.5 2.6
29 金	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ 塩こんぶあえ ご汁 ココア牛乳のもと	とり肉 ふた肉 とうふ 豆乳 みそ 油揚げ 大豆 かつおぶし	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ 干ししいたけ キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 でんぶん 小麦粉 ココア牛乳のもと	油	609 769	2.3 2.7

※献立の内容は変わることがあります。 ※本献立表は、全ての食材を記載しているものではありません。食物アレルギーの確認は、詳細な献立表(週間献立表)と給食物資配合表でご確認ください。

※太字の食材は、大口町でとれたものです。 ※大口町では、給食費の半額を町費で負担しています。