



# 令和5年11月 給食献立予定表



玉野市立学校給食センター

ひつけ日付	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料			エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
		血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	たんぱく質(g) 小学校	たんぱく質(g) 中学校
1 (水)	〇〇〇たまのチャレンジ献立 (第二日比小) 〇〇〇 ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 いんげんの和え物 湯葉のすまし汁	牛乳 湯葉 鯖のみそ煮 わかめ	さやいんげん こんにんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま	636 22.6	751 26.0
2 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 青じそサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン かぼちゃコロッケ	キャベツ こんにんじん えだまめ たまねぎ	米 油 ドレッシング じゃがいも	619 17.4	748 20.1
6 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ こうご和え 赤だし	牛乳 豆腐 とり肉 わかめ みそ	しょうが こんにんじん キャベツ こんにんじん だいこん たまねぎ なめこ	米 油 でんぷん	663 23.4	783 26.9
7 (火)	黒糖パン 牛乳 鯖のバーベキューソースがけ ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	牛乳 ベーコン 鯖 豆乳	レモン こんにんじん ブロッコリー もやし こんにんじん はくさい たまねぎ しめじ	黒糖パン 砂糖 ノンエックマヨネーズ	622 31.1	758 37.1
8 (水)	〇〇〇いい歯の日 〇〇〇 ひじきと大麦の炊き込みごはん 牛乳 ししやもの天ぷら きんぴられんこん 茎わかめのみそ汁	牛乳 平天 油揚げ ししやもの天ぷら ひじき 茎わかめ みそ 昆布	さやいんげん こんにんじん れんこん たまねぎ だいこん たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 こんにやく 油 大麦	613 19.7	706 21.8
9 (木)	五目ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい ツナの和え物	牛乳 かまぼこ まぐろ ぶた肉 しゅうまい	こんにんじん しょうが こんにんじん もやし はくさい たけのこ だいこん こまつな ねぎ	中華めん 砂糖 油	603 31.1	705 36.0
10 (金)	ごはん 牛乳 鯖の梅みそかけ こぶ和え せんべい汁	牛乳 みそ とり肉 鯖 塩昆布	うめ もやし こんにんじん こんにんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	砂糖 米 南部せんべい	609 26.5	718 30.6
13 (月)	ごはん 牛乳 ガラエビの甘辛和え おひたし のっぺい汁	牛乳 とり肉 ガラエビ 油揚げ	はくさい こんにんじん こんにんじん こんにんじん 干しいたけ ねぎ	米 油 さつまいも 砂糖 さといも でんぷん	610 22.6	719 26.0
14 (火)	パン (ニューピオーネジャム) 牛乳 とり肉のマスタード焼き 野菜ソテー ミネストローネ	牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ こんにんじん こんにんじん たまねぎ トマト	パン 油 じゃがいも シヤム マカロニ	644 27.3	776 32.6
15 (水)	ごはん 牛乳 すき焼き しそひじき和え やわらか黒豆	牛乳 豆腐 黒豆 ぶた肉 しそひじき	こんにんじん こんにんじん はくさい たまねぎ 白ねぎ だいこん こまつな	米 こんにやく 砂糖	616 23.3	720 26.6
16 (木)	ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ぶた肉	こんにんじん しょうが たまねぎ こんにんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	米 油 ドレッシング じゃがいも	709 23.2	823 26.2
17 (金)	ごはん (味付けのり) 牛乳 ままかりの南蛮だれ和え おかか和え みそ汁	牛乳 かつおぶし わかめ 豆乳 みそ	たまねぎ こんにんじん もやし こんにんじん だいこん ねぎ	米 砂糖 油	614 24.0	723 27.6
20 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の大豆がらめ 梅肉和え さつまいものみそ汁	牛乳 大豆 油揚げ ぶた肉 かつおぶし みそ	キャベツ こんにんじん こんにんじん たまねぎ たまねぎ	米 油 さつまいも 砂糖 でんぷん	712 25.7	841 29.8
21 (火)	セルフサンド (パン ハンバーグのテリヤキソースがけ ゆで野菜) 牛乳 シーフード豆乳チャウダー	牛乳 えび ほたて ハンバーグ いか 豆乳	キャベツ たまねぎ こんにんじん とうもろこし	砂糖 こんにやく パン じゃがいも	632 26.8	768 32.0
22 (水)	ごはん 牛乳 秋刀魚の塩焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁	牛乳 平天 大豆 秋刀魚 ひじき かまぼこ	こんにんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	米 砂糖 でんぷん	626 24.7	744 28.9
24 (金)	ごはん 牛乳 ホキフライ 柚香和え 白玉麩のみそ汁	牛乳 わかめ ホキフライ みそ	はくさい こんにんじん こんにんじん ゆず たまねぎ しめじ ねぎ	米 油 砂糖 こんにやく	605 20.4	713 23.3
27 (月)	ごはん 牛乳 いも煮 焼きししやも 赤じそ和え	牛乳 厚揚げ ししやも ぶた肉 みそ	こんにんじん だいこん しめじ ねぎ キャベツ もやし 赤じそ	米 こんにやく さといも 砂糖	647 26.1	766 30.5
28 (火)	パン 牛乳 ミンチカツ キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 ベーコン ミンチカツ	ブロッコリー こんにんじん こんにんじん たまねぎ はくさい しめじ	パン 油 ドレッシング マカロニ	651 23.4	790 27.8
29 (水)	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢和え 中華の和え物 春雨スープ	とりつくね とり肉 牛乳	ほうれんそう だいこん こんにんじん たまねぎ きくらげ ねぎ	油 砂糖 でんぷん 春雨 米	648 22.5	765 25.9
30 (木)	ごはん 牛乳 鯖のみぞれかけ ごまだれ和え じゃがいものみそ汁	油揚げ 鯖 牛乳 みそ	こんにんじん だいこん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	675 24.3	797 28.1

※この献立は予定のため、変更することがあります。