



令和6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 さいりょう 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 (金)	ごはん(青菜とじゃこの手作りふりかけ) 牛乳 肉豆腐 キャベツ入りつくね	牛乳 豆腐 ちりめん	ぶた肉 つくね かつおぶし	にんじん はくさい 白ねぎ こまつな	ごぼう たまねぎ 葉大根	米 砂糖 こんにゃく ごま	659 26.5	777 30.7
5 (火)	パン 牛乳 とり肉のレモンソースかけ コールスローサラダ トマトスープ	ウインナー とり肉	牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム レモン	とうもろこし にんにく だいこん トマト	パン 砂糖 ドレッシング でんぷん	621 27.3	754 32.6
6 (水)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 大根のナムル りんご	牛乳 つくね みそ	ぶた肉 厚揚げ	にんにく しめじ にんじん だいこん りんご	はくさいキムチ はくさい にら こまつな	米 砂糖 油	634 22.2	743 25.5
7 (木)	ごはん 牛乳 鯖のピリ辛だれかけ 小松菜のおひたし さつま揚げのみそ汁	牛乳 さつま揚げ	鯖 みそ	にんにく こまつな にんじん えのきたけ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	米 砂糖 でんぷん	614 26.1	724 30.2
8 (金)	〇〇〇いい歯の日献立〇〇〇 ごはん 牛乳 ぶた肉のから揚げ 切り干し大根のサラダ 湯葉こんにゃくのすまし汁 カレー風味の小魚	牛乳 わかめ	ぶた肉 小魚	にんにく 切り干し大根 にんじん たまねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ ねぎ	米 油 でんぷん 砂糖 こんにゃく	672 26.0	790 29.6
11 (月)	ごぼうごはん 牛乳 れんこん入りぎょうざ キャベツの甘酢和え さつまいものみそ汁	牛乳 れんこん入りぎょうざ 豆腐	とり肉 れんこん入りぎょうざ 油揚げ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん たまねぎ ごぼう	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	603 19.1	705 21.4
12 (火)	パン(ピオーネジャム) 牛乳 シズのオーロラソース和え フレンチサラダ コーンスープ	牛乳	シズ	キャベツ にんじん とうもろこし	だいこん たまねぎ	パン ビオーネジャム じゃがいも	694 26.3	836 31.4
13 (水)	カレーライス 牛乳 海藻サラダ 杏仁豆腐	牛乳 まぐろ	ぶた肉 わかめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ	しょうが にんじん トマト とうがん	米 砂糖 じゃがいも 油 杏仁豆腐	700 22.9	813 26.1
14 (木)	ソフトめんチキントマトソースかけ 牛乳 ウインナー ごぼうサラダ	牛乳 ウインナー	とり肉	にんにく たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんじん トマト ごぼう キャベツ	ソフトめん 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	636 27.9	750 32.4
15 (金)	ごはん(のり佃煮) 牛乳 ガラエビと黒大豆の甘辛和え キャベツの煮びたし えのきたけのみそ汁	のり佃煮 ガラエビ まぐろ みそ	牛乳 黒豆 わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ	にんじん えのきたけ	米 砂糖 油 じゃがいも	641 26.0	752 29.9
18 (月)	ごはん 牛乳 ニギスの磯辺米粉フライ ぶた肉と野菜の炒め物 大根のみそ汁	ニギス磯辺米粉フライ ぶた肉 豆腐 わかめ	牛乳 牛乳 油揚げ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	もやし しょうが だいこん	米 砂糖 油	625 24.0	779 29.4
19 (火)	レーズンパン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ コーンサラダ オニオンスープ	牛乳 ウインナー	ハンバーグ	トマト とうもろこし たまねぎ	キャベツ にんじん マッシュルーム	レーズンパン 砂糖 ドレッシング じゃがいも	663 24.8	811 29.6
20 (水)	ごはん(韓国のり) 牛乳 とり肉のタッカルビ風味炒め わかめスープ	牛乳 わかめ	とり肉 豆腐 のり	しょうが にんじん キャベツ 干ししいたけ ねぎ	にんにく たまねぎ にら えのきたけ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	605 24.6	712 28.4
21 (木)	ごはん 牛乳 鯖のきのこあんかけ 吹き寄せ煮	牛乳 とり肉 生麩	鯖 ちくわ	にんじん えのきたけ ねぎ れんこん さやいんげん	たまねぎ しめじ しょうが だいこん	米 砂糖 でんぷん さつまいも こんにゃく	732 26.6	865 30.8
22 (金)	うずら卵入り中華丼 牛乳 蒸ししゅうまい きくらげの中華炒め	牛乳	ぶた肉 しゅうまい	しょうが はくさい たけのこ 干ししいたけ もやし きくらげ	にんじん たまねぎ しめじ きぬさや にら	米 油 でんぷん	655 26.3	759 29.6
25 (月)	ごはん 牛乳 秋刀魚の塩焼き そくせき漬け とん汁	牛乳 かつおぶし 油揚げ	さんま ぶた肉 みそ	こまつな にんじん はくさい	もやし だいこん ねぎ	米 こんにゃく	630 24.5	748 28.7
26 (火)	パン 牛乳 ボロニアカツ 野菜ソテー かぼちゃの豆乳ポタージュ	牛乳 とり肉	ボロニアカツ 豆乳	キャベツ にんじん マッシュルーム	とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	パン 油	653 24.6	798 29.6
27 (水)	ごはん 牛乳 とり肉の梅風味焼き しそひじき和え みそけんちん汁	牛乳 しそひじき みそ	とり肉 豆腐	うめ もやし ごぼう しめじ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	米 油 こんにゃく	606 24.4	714 28.1
28 (木)	担々めん 牛乳 ミニ肉まん 荳わかめの中華和え	ぶた肉 みそ 荳わかめ	牛乳 まぐろ	しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ	にんにく たまねぎ もやし だいこん	中華めん 砂糖 ごま 油 でんぷん 肉まん	636 28.9	749 33.8
29 (金)	〇〇〇たまのチャレンジ献立(宇野中) 〇〇〇 ごはん 牛乳 アジフライ いんげんの和え物 みそ汁 黒大豆	牛乳 わかめ 黒豆	アジフライ みそ	さやいんげん たまねぎ えのきたけ	にんじん だいこん ねぎ	米 砂糖 油	645 22.8	755 25.9

※この献立は予定のため、変更することがあります。