



11月 給食献立表

R7年度 尾鷲市立宮之上小学校

日	曜日	 こん だて めい 献立名	  ねつ ちから おもに熱や力になる	  からだ おもに体をつくる	     からだ ちようし との おもに体の調子を整える
3	月	文化の日       			
4	火	  なま節のしぐれ煮 ポテトサラダ みそ汁	ごはん さとう ごま じゃがいも エッグケアマヨネーズ	ヨーグルト なまぶし ロースハム わかめ みそ あげ	しょうが にんじん きゅうり だいこん にんじん
5	水	  イタリアンスパゲティ ツナサラダ あじつけのり	ごはん あぶら スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あじつけのり	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん
6	木	  揚げパン バリバリサラダ ABCマカロニスープ	コッパパン あぶら さとう ポテトチップス ごまあぶら さとう ABCマカロニ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん にんじん たまねぎ ねぎ
7	金	  クリームシチュー だいこん 大根サラダ	ごはん じゃがいも あぶら シチュールウ ドレッシング	のむヨーグルト とりにく ツナ かつおぶし	たまねぎ にんじん にんじん きゅうり だいこん
10	月	  野菜の中華炒め シューマイ みかん	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく シューマイ	にんじん ニラ キャベツ もやし みかん
11	火	  はるまき 春巻き ひじきの炒り煮 みそ汁	ごはん あぶら こんにゃく さとう さつまいも	ヨーグルト はるまき ひじき だいず とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	にんじん たまねぎ こまつな
12	水	  チャーハン 鶏のから揚げ マカロニサラダ 手作りプリン	ごはん バター あぶら かたくりこ あぶら マカロニ エッグケアマヨネーズ さとう	のむヨーグルト ちくわ とりにく ロースハム たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんじん きゅうり 
13	木	  ぶりの照り焼き わふう 和風サラダ すまし汁	ごはん さとう ごま ドレッシング	のむヨーグルト ぶり ちくわ わかめ とうふ	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり えのき たまねぎ
14	金	  カレー カップエッグ フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく もちかん バインかん
17	月	  スパイシーピラフ ごまネーズサラダ オニオンスープ	ごはん バター エッグケアマヨネーズ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ウィナー ちくわ	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ
18	火	  揚げぎょうざ ナムル きのこスープ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ヨーグルト ギョウザ ぶたにく	にんじん きゅうり もやし えのき ほししいたけ はくさい
19	水	  カレーうどん こまつな あ 小松菜のごま和え	ごはん うどん あぶら かたくりこ カレールウ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな はくさい にんじん もやし
20	木	  ビビンバ すまし汁	ごはん こんにゃく あぶら さとう ごま ごまあぶら	のむヨーグルト ぶたにく とうふ わかめ	もやし こまつな にんにく にんじん たまねぎ
21	金	  まかな 魚ごはん スパサラダ みそ汁	ごはん スパゲティ エッグケアマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ ロースハム あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほししいたけ ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん
24	月	勤労感謝の日振替休日 きんろうかんしゃ ひ かりかえききゅうじつ			
25	火	  あじフライ ごまドレサラダ だいこんのそぼろ煮	ごはん あぶら ドレッシング こんにゃく さとう かたくりこ	ヨーグルト あじフライ ちくわ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし だいこん にんじん
26	水	  にんじく 二色そぼろ わかめスープ だいごいも 大学芋	ごはん さとう あぶら ごまあぶら さつまいも あぶら みずあめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	えのき たまねぎ
27	木	  コロッケ キャベツのおかか和え 豚汁	ごはん コロッケ あぶら	のむヨーグルト かつおぶし あぶらあげ ぶたにく みそ	キャベツ だいこん にんじん
28	金	  ドライカレー チンゲンサイのスープ かき 桶	ごはん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし にんじん かき

◆ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。