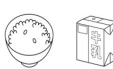
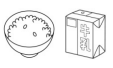


11月

## 給食献立表

R8年度 尾鷲市立宮之上小学校

| 日  | 曜 | 献立名                                                                                                                                                                  | おもに熱や力になる                                                                                                                                | おもに体をつくる                                                                                                                       | おもに体の調子を整える                                                                                                                                        |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 月 |  なま節のしくれ煮<br>ポテトサラダ<br>みそ汁                                                          |  ごはん さとう ごま<br>じゃがいも エッグケアマヨネーズ                         |  ぎゅうにゅう なまぶし<br>ロースハム<br>わかめ みそ               |  しょうが<br>にんじん きゅうり<br>だいこん                                      |
| 3  | 火 | 文化の日                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
| 4  | 水 |  中華風混ぜごはん<br>わかめスープ<br>大学芋                                                          |  ごはん ごまあぶら<br>さつまいも<br>あぶら みずあめ さとう ごま                  |  ぎゅうにゅう やきぶた<br>わかめ                           |  にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ<br>えのき たまねぎ                                |
| 5  | 木 |  揚げぎょうざ<br>ナムル<br>きのこスープ                                                            |  ごはん あぶら<br>ごま さとう ごまあぶら                                |  のむヨーグルト ギョウザ<br>ぶたにく                         |  にんじん きゅうり もやし<br>えのき ほししいたけ チンゲンサイ                             |
| 6  | 金 |  ホットロールパン<br>コーンスープ<br>大根サラダ                                                        |  しゃくばん<br>スーブルウ<br>ドレッシング                               |  コーヒーぎゅうにゅう ウィンナー<br>チーズ ぎゅうにゅう<br>ツナ かつおぶし   |  とうもろこし たまねぎ<br>だいこん きゅうり にんじん                                  |
| 9  | 月 |  ピラフ<br>ごまドレサラダ<br>ABCマカロニスープ<br>みかん                                                |  ごはん パター<br>ドレッシング<br>マカロニ                              |  ぎゅうにゅう ウィンナー<br>ちくわ<br>ぶたにく                  |  たまねぎ にんじん エリンギ<br>キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ にんじん ねぎ<br>みかん |
| 10 | 火 |  コロッケ<br>キャベツのおかか和え<br>豚汁                                                           |  ごはん コロッケ あぶら                                           |  ヨーグルト<br>かつおぶし<br>あぶらあげ ぶたにく みそ              |  キャベツ<br>だいこん にんじん えのき                                          |
| 11 | 水 |  キムチチャーハン<br>鶏肉のから揚げ<br>バリバリサラダ<br>アイスクリーム<br><small>3年生<br/>リクエスト<br/>メニュー</small> |  ごはん ごまあぶら<br>かたくりこ あぶら<br>ポテトチップス ごまあぶら さとう<br>アイスクリーム |  ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                          |  にんじん たまねぎ はくさいのキムチ<br>しょうが<br>キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん            |
| 12 | 木 |  鮭の塩焼き<br>五目きんぴら<br>すまし汁                                                           |  ごはん<br>こんにゃく ごま あぶら さとう                               |  のむヨーグルト さけ<br>ぶたにく てんぷら<br>とうふ              |  ごぼう にんじん ほししいたけ<br>えのき たまねぎ ねぎ                                |
| 13 | 金 |  カレー<br>カップエッグ<br>フルーツヨーグルト                                                       |  ごはん じゃがいも あぶら<br>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<br>たまご<br>ヨーグルト                |  たまねぎ にんじん にんにく<br>ももかん パインかん                                 |
| 16 | 月 |  野菜の中華炒め<br>揚げシューマイ<br>ふかしもち                                                      |  ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ<br>さつまいも                          |  ぎゅうにゅう ぶたにく<br>シューマイ                       |  たまねぎ にんじん ニラ キャベツ もやし                                        |
| 17 | 火 |  クリームシチュー<br>和風サラダ<br>フルーツポンチ                                                     |  ごはん じゃがいも あぶら<br>シチュールウ ドレッシング ごま<br>さとう             |  のむヨーグルト とりにく<br>ちくわ                        |  たまねぎ にんじん<br>にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし<br>ももかん パインかん             |
| 18 | 水 |  カレーうどん<br>ちくわの天ぷら<br>味かつお                                                        |  ごはん うどん あぶら かたくりこ<br>カレールウ こむぎこ あぶら                  |  ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちくわ<br>ふりかけ                 |  たまねぎ にんじん ねぎ                                                 |
| 19 | 木 |  二色そばろ<br>パンサンスー<br>すまし汁                                                          |  ごはん さとう あぶら<br>ごまあぶら さとう                             |  のむヨーグルト とりにく たまご<br>ロースハム<br>とうふ わかめ       |  きゅうり はるさめ にんじん<br>たまねぎ                                       |
| 20 | 金 |  肉じゃが<br>ごまネーズサラダ<br>のり佃煮                                                         |  ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら<br>さとう ごま エッグケアマヨネーズ             |  ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら<br>ちくわ<br>のりつくだに          |  にんじん たまねぎ<br>キャベツ にんじん きゅうり                                  |
| 23 | 月 | 勤労感謝の日                                                                                                                                                               |                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                    |
| 24 | 火 |  春巻き<br>ひじきの炒り煮<br>みそ汁                                                            |  ごはん あぶら<br>こんにゃく さとう<br>さつまいも                        |  ヨーグルト はるまき<br>ひじき だいず とりにく<br>あぶらあげ ちくわ みそ |  にんじん<br>たまねぎ こまつな                                            |
| 25 | 水 |  わかめごはん<br>イタリアンスパゲティ<br>ツナサラダ                                                    |  ごはん<br>あぶら スパゲティ さとう<br>エッグケアマヨネーズ                   |  ぎゅうにゅう わかめごはんのもと<br>ぶたにく ウィンナー<br>ツナ       |  たまねぎ にんじん ピーマン<br>キャベツ きゅうり にんじん                             |
| 26 | 木 |  あじフライ<br>ゆかりキャベツ<br>だいこんのそぼろ煮                                                    |  ごはん あぶら<br>こんにゃく さとう かたくりこ                           |  のむヨーグルト あじフライ<br>とりにく                      |  キャベツ ゆかりこ<br>だいこん にんじん                                       |
| 27 | 金 |  ドライカレー<br>チンゲンサイのスープ<br>柿                                                        |  ごはん あぶら こむぎこ さとう                                     |  ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ぶたにく                        |  にんじん たまねぎ しょうが にんにく<br>チンゲンサイ もやし にんじん<br>かき                 |
| 30 | 月 |  魚ごはん<br>マカロニサラダ<br>みそ汁                                                           |  ごはん<br>マカロニ エッグケアマヨネーズ                               |  ぎゅうにゅう ツナ<br>ロースハム<br>あぶらあげ わかめ みそ         |  にんじん ほししいたけ ねぎ<br>きゅうり にんじん<br>たまねぎ にんじん                     |

◆ 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。