令和6年度11月分　学校給食予定献立表

宇部市立万倉小学校

日にち（曜日）	主食	おかず	使われている食品 (赤)体をつくる たんぱく質	(赤)体をつくる 無機質	(緑)体の調子を整える ビタミン	(黄)エネルギーのもとになる 炭水化物	(黄)エネルギーのもとになる 脂質	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)	家庭でとりたい食品	持ってくるもの
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類		
1（金）	ごはん	ねっこやさいのキムチじる とりにくとやさいの しおだれいため	なまあげ ぶたにく みそ　とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ　にら はくさいキムチ	ごぼう　キャベツ だいこん　にんにく たまねぎ	こめ さといも	ごまあぶら	536 21.3	くだもの	はし
5（火）	ごはん	ひよこまめカレー だいこんサラダ	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しょうが	たまねぎ　にんにく えだまめ　だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ ドレッシング	617 19.9	さかな	はし スプーン
6（水）	しょう こくとうパン	リゾット ツナとだいずのトマトに	とりにく だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ　しょうが とうもろこし グリンピース	こくとうパン こめ　むぎ じゃがいも さとう	オリーブオイル あぶら	563 21.3	たまご	はし
7（木）	ごはん	みそおでん いそかあえ みかん	とりにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう のり みそ	にんじん	だいこん　みかん キャベツ もやし	こめ こんにゃく さとう		585 23.8	しゅじつ	はし
8（金）	あきの たきこみごはん	うおそうめんじる コロッケ	とりにく あぶらあげ うおソーメン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう　たまねぎ しいたけ　しめじ えだまめ　だいこん	こめ さつまいも さとう　コロッケ	あぶら	572 18.8	だいずせいひん	はし
★11/11～11/15は「じばさんしゅうかん」です。じもと で とれた しょくざい を ちゅうしん に きゅうしょく を つくります。											
11（月）	ごはん	ごもくスープ そぼろごはんのぐ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　れんこん きくらげ　しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごま	533 20.8	こざかな	はし
12（火）	ごはん	みそしる チキンチキンれんこん	とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぷん さとう	あぶら	613 23.7	くだもの	はし
13（水）	しょうパン けんさんぼんかんジャム	おやこうどん やさいのソースいため あじつけこざかな	とりにく かまぼこ たまご　ちくわ	ぎゅうにゅう こざかな	ねぎ にんじん	たまねぎ　もやし しいたけ キャベツ	パン ジャム うどん	あぶら	525 24.7	しゅじつ	はし
14（木）	ごはん うべさんあじつけのり	けんちょう さっぱりあえ いっしょくあおじそドレッシング	とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん　もやし しいたけ キャベツ	こめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	540 22.6	にゅうせいひん	はし
15（金）	ごはん	チンゲンサイのスープ ぎょうざメンチカツ もやしのしおいため	とりにく ぎょうざ メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ だいこん もやし	こめ	あぶら ごまあぶら	558 21.1	きのこ	はし
18（月）	ごはん	ＡＢＣスープ こんさいのひらつくね やさいソテー	とりにく ひらつくね	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	562 18.5	にゅうせいひん	はし
19（火）	ごはん	とりすき キャベツとわかめの あまずに	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ　きゅうり ごぼう キャベツ	こめ　ふ こんにゃく さとう		535 21.6	しゅじつ	はし
20（水）	しょう クランベリーパン	おいものシチュー カラフルソテー	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ エリンギ　とうもろこし グリンピース	クランベリーパン じゃがいも さつまいも	あぶら バター こむぎこ	558 20.3	たまご	はし スプーン
21（木）	ごはん	よしのじる さんまかぼすレモンに ごもくきんぴら	とりにく あぶらあげ　ひらてん いわしかぼすレモンに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん　れんこん しろねぎ えのきたけ	こめ　さとう でんぷん こんにゃく	ごまあぶら ごま	593 23.9	かいそう	はし
22（金）	ごはん	とうにゅうスープ とりにくとやさいの カレーマヨいため	ベーコン とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし ごぼう	こめ じゃがいも	マヨネーズ	553 19.0	にゅうせいひん	はし
25（月）	しょうごはん	さらうどん きりぼしだいこんの はりはりづけ	ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ　きゅうり キャベツ　もやし きりぼしだいこん	こめ　さとう さらうどん でんぷん		553 20.8	しゅじつ	はし
26（火）	ごはん	とんじる コーンしゅうまい りんかけだいず	ぶたにく あぶらあげ みそ　コーンしゅうまい　だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	こめ　さとう さといも こんにゃく		601 24.0	くだもの	はし
27（水）	せわりパン	ラビオリスープ ロングウインナー キャベツのカレーソテー	ラビオリ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	563 22.2	いも	はし
28（木）	ごはん	こいもじる くじらのどてに	とりにく なまあげ くじらすのこ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん とうみょう ねぎ	だいこん　しょうが えのきたけ ごぼう	こめ　さとう さといも こんにゃく		606 23.5	かいそう	はし スプーン
29（金）	しょうごはん	にくだんごのピリからにこみ だいがくいも	ミートボール みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい　にんにく たまねぎ　しょうが しいたけ	こめ　さとう はるさめ みずあめ でんぷん　さつまいも	あぶら ごま ごまあぶら	597 17.3	さかな	はし

＊牛乳は毎日つきます。　＊生産の都合により、食材が入らないことがあります。