

令和8年11月学校給食予定献立表

南あわじ市沼島学校給食センター

日	曜	献立名	おもに体をつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	区分	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	オムライス 牛乳 森のきのこシチュー	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵	ごはん 砂糖 さつまいも	たまねぎ グリンピース にんじん しめじ パセリ	小	699	32.1
						中	811	37.2
4	水	ごはん 牛乳 魚の磯辺フライ ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ	牛乳 メルルーサ 卵 あおのり ツナ わかめ 豆腐	ごはん しょうぶつ油 マヨネーズ ごま	ブロッコリー ねぎ	小	657	29.2
						中	790	32.2
5	木	ごはん 牛乳 タッカルビ 白菜のみそ汁	牛乳 とり肉 豆腐 油あげ	ごはん ごま油	キャベツ もやし たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご はくさい ねぎ	小	622	28.0
						中	692	33.2
6	金	ごはん 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ポトフ 淡路島焼プリン	牛乳 とり肉 チーズ ウインナー	ごはん じゃがいも プリン	トマト たまねぎ パセリ にんにく にんじん	小	679	33.4
						中	805	36.3
10	火	ひじきごはん 牛乳 だしまき卵 大根みそ汁	牛乳 ひじき 油あげ さつまあげ とり肉 卵 豆腐	ごはん じゃがいも	にんじん こんにゃく グリンピース だいこん ねぎ	小	634	31.2
						中	733	36.1
11	水	ごはん 牛乳 ししゃもてんぷら 白菜のお浸し けんちん汁	牛乳 ししゃも 卵 豆腐 かつおぶし とり肉	ごはん しょうぶつ油 砂糖 さといも ごま油	はくさい ほうれんそう こんにゃく ねぎ しいたけ ごぼう にんじん だいこん	小	576	24.1
						中	698	27.2
12	木	ごはん 牛乳 豚肉のソース炒め 中華スープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ごはん マロニー	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しょうが はくさい にら もやし	小	635	25.3
						中	707	30.0
13	金	わかめごはん 牛乳 みそラーメン いんげんごまあえ	牛乳 わかめ なんと やきぶた うずら卵 ぶたひき肉	ごはん ちゅうかめん 砂糖 ごま油 ごま	もやし たまねぎ ねぎ さやいんげん	小	599	26.8
						中	659	29.6
16	月	そばろどんぶり 牛乳 小松菜のみそ汁	牛乳 とりひき肉 卵 さつまあげ	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん グリンピース こまつな たまねぎ	小	616	28.5
						中	711	32.8
17	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草とたくあんのあえもの すまし汁	牛乳 さば わかめ なんと	ごはん 砂糖 ごま	しょうが ほうれんそう たくあん えのきたけ にんじん	小	608	28.4
						中	722	31.0
18	水	ごはん 牛乳 ミンチカツ ボイルキャベツ コンソメスープ	牛乳 牛・豚ひき肉 卵 ベーコン	ごはん パン マカロニ しょうぶつ油	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	小	755	27.3
						中	933	32.4
19	木	ごはん 牛乳 じゃがいものうまに 野菜の中華あえ みかん	牛乳 ぶた肉 ちくわ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ もやし こんにゃく グリンピース きゅうり みかん	小	638	24.4
						中	785	28.8
20	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き 切り干し大根煮	牛乳 ベーコン チーズ 油あげ さつまあげ とりひき肉	ごはん 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん グリンピース	小	603	22.2
						中	728	25.3
24	火	ごはん 牛乳 焼き魚のタルタルソースかけ 豚汁	牛乳 さけ 卵 ぶた肉	ごはん マヨネーズ	たまねぎ パセリ レモン にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	小	630	31.5
						中	746	34.6
25	水	ごはん 牛乳 大根と豚肉のみそ煮 ほうれんそうスープ	牛乳 生あげ 卵 ちりめん ぶた肉	ごはん 砂糖	だいこん にんじん こんにゃく しょうが ほうれんそう	小	687	22.6
						中	852	26.7
26	木	バターロール 牛乳 鶏肉とトマトのパスタ 白菜とりんごのサラダ	牛乳 とり肉 卵	バターロール スパゲティ オリーブ油 砂糖 マヨネーズ ごま	たまねぎ ほうれんそう しめじ バジル にんにく トマト はくさい りんご パセリ	小	612	25.9
						中	687	33.0
27	金	ごはん 牛乳 キーマカレー ゆで野菜のアーモンドあえ	牛乳 牛・豚ひき肉 ウインナー	ごはん アーモンド 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり	小	620	21.9
						中	771	25.9
30	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け キャベツのごまあえ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	ごはん 砂糖 ごま しょうぶつ油	レモン キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	小	667	24.7
						中	780	27.2

☆材料等の都合で献立変更することがあります。