

# 11がつ こんだてよていひょう (小学校)

令和6年度  
あわら市学校給食センター

曜日	メニュー	あか		きいろ		みどり		えいようか	
		からだをつくるしよくひん	牛乳・乳製品	I類糖・とろろ	あぶら類	色のこい	その他のやさ	エネルギー	たんすい
		魚・肉・たまご	小魚・海そう	こく類・いも類	あぶら類	色	き	たんぱく	か
		豆・豆製品など		さとうなど	種実類など	やさ	のこ・くだもの	たんぱく	たんぱく
1金	ごはん ぎゅうにゅう ふくいさんちのあつやきたまご あつあげのそぼろに えちぜんがきいりフルーツポンチ	たまご とりひきにく あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん カクテルゼリー	あぶら	にんじん いんげん	ほししいたけ たまねぎ こんにやく かぶ みかんかん パインかん えちぜんがき	667 kcal 28.6 g 29.1 g 1.4 g	80 g
5火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボー豆腐 はるさめのちゅうかあえ	ぶたひきにく だいたミート きぬごしとうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ ほししいたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	640 kcal 21.1 g 23.2 g 1.8 g	90 g
6水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ あわらのなしたまねぎのソースかけ トマトふうみのポトフ ほうれんそうのうめドレッシングあえ	とりにく ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ トマト ほうれんそう	たまねぎ なし かぶ はくさい もやし ばいにく	579 kcal 22.4 g 18.1 g 2.1 g	88 g
7木	ごはん ぎゅうにゅう ねぎやきいっしょおこのみソース いりどり ツナとわかめのすのもの	たらすりみ いか とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぷん じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん	ほししいたけ こんにやく れんこん ごぼう しろねぎ えだまめ きゅうり もやし キャベツ コーン	563 kcal 22.2 g 15.3 g 2.3 g	90 g
8金	わかめごはん ぎゅうにゅう だいたとあまえびのあげに おむぎいりやさスープ こまつなのしょうゆこうじあえ ヨーグルト	だいた あまえび とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	こめ でんぷん さとう おむぎ	あぶら	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ コーン キャベツ	554 kcal 22.4 g 16.0 g 2.2 g	86 g
11月	ごはん ぎゅうにゅう サワラのフライ いっしょくらくきタルタルソース あわらっこのふたじる カラフルひじきのサラダ	ぶたにく みそ ハム サワラ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ さつまいも さとう パンこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん あかピーマン	だいこん こんにやく はくさい しろねぎ キャベツ きゅうり らっきょう	603 kcal 22.6 g 23.6 g 2.0 g	81 g
12火	パンズパン ぎゅうにゅう トマトオムレツ ふくいけんさんぎゅうにゅうのコーンポターージュ こしのルビーのオニオンドレッシングあえ ミルク(ココア)	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	パン でんぷん さとう ミルク	あぶら なまクリーム ポターージュのもと	パセリ にんじん こしのルビー トマト	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	660 kcal 22.4 g 26.2 g 3.2 g	84 g
13水	【まるごときゅうしょく】 くろまめいりゆかりごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライ(1~3ねん 1び 4~6ねん 2び) こかぶのまるごとスープ さつまいもとりんごのヨーグルトふうみサラダ	くろまめ ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ パンこ さつまいも さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	かぶのは にんじん	かぶ たまねぎ えのきたけ りんご	593 kcal 20.4 g 22.0 g 2.4 g	83 g
14木	むぎごはん ぎゅうにゅう こしのルビーとくずりゅうまいたけのカレー らっきょうドレッシングサラダ こくとうきなこまめ	とりにく だいた きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ おむぎ じゃがいも さとう くろざとう	あぶら カレールー	にんじん こしのルビー こまつな	たまねぎ くずりゅうまいたけ りんご キャベツ コーン らっきょう	580 kcal 20.4 g 18.2 g 1.9 g	91 g
15金	ごはん ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ なめこいりかきたまじる ひじきのいために	ささみ たまご きぬごしとうふ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こめこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ なめこ しろねぎ こんにやく えだまめ	540 kcal 24.9 g 18.8 g 1.8 g	73 g
18月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ(2こ) のっぺいじる きりぼしだいこんのナポリタンふう	とりにく あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン	だいこん ほししいたけ こんにやく しろねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	647 kcal 23.5 g 26.9 g 2.0 g	82 g
19火	ごはん ぎゅうにゅう ふくいのだいたのなっとう あつあげとやさのみそいため かいそうサラダ りんご	なっとう ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう かいそう ミックス	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	にんじん	れんこん キャベツ もやし しろねぎ たまねぎ きゅうり コーン こんにやく りんご	590 kcal 24.9 g 19.8 g 1.5 g	85 g
20水	【かがわけんのりょうり】 ごはん ぎゅうにゅう にくだんご(2こ) さぬきしっぽくどんじる こまつなのけんちゃん	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう はんぺん	ぎゅうにゅう	こめ うどん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しろねぎ はくさい	552 kcal 19.9 g 17.9 g 2.3 g	82 g
21木	くずりゅうまいたけごはん ぎゅうにゅう チキンカツとくせいソースかけ わふうミネストローネ うららのサラダ こめことうにゅうみかんクレープ	とりにく うすあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう こめこ さつまいも パンこ クレープ	あぶら ごまあぶら	にんじん	くずりゅうまいたけ かぶ はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり コーン らっきょう ばいにく しろねぎ	689 kcal 25.3 g 24.6 g 2.5 g	96 g
22金	【わしよくのひ】 ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうゆこうじやき ふくいっぺいみそしる みずなのごまあえ いちほまれクランチ	さば あつあげ うちまめ みそ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	こめ こむぎこ さとう チョコレート	ごま	みずな	ひらたけ だいこん しろねぎ もやし	593 kcal 24.3 g 25.6 g 1.6 g	73 g
25月	ごはん ぎゅうにゅう あつまたまごウイナー こうやどうふのすきに さといものごまみそあえ	ぶたにく たまご ウイナー みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう さといも	ごま あぶら	にんじん	たまねぎ こんにやく えのきたけ しろねぎ	607 kcal 25.1 g 21.1 g 2.1 g	83 g
26火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのおこのみあげ(2こ) ポークビーンズ ブロッコリーのしおこうじドレッシングあえ	ちくわ ぶたにく だいた かつぶし さばがし いわがし	ぎゅうにゅう あおのり	こめ こめこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ひらたけ キャベツ	645 kcal 26.0 g 20.2 g 2.5 g	97 g
27水	【がいこくのりょうり(かんこく)】 チュモツパふうまぜごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン(2こ) わかめスープ はりはりづけ	とりにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのり	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	にんじん	えだまめ たくあん たまねぎ コーン しろねぎ きりぼしだいこん きゅうり	585 kcal 22.4 g 23.0 g 2.6 g	76 g
28木	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのオイスターソースに キャベツとささみのカレーマヨあえ とみつきんときのあべかわ	ぶたにく あつあげ ささみ きなこ	ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも くろざとう	あぶら マヨネーズ (ノンエッグ)	チンゲンサイ にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	653 kcal 24.9 g 27.2 g 1.2 g	85 g
29金	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ(2こ) はっぼうさい さんしよくナムル	とりにく ぶたにく いか なた	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな にら	たまねぎ たけのこ ほししいたけ キャベツ はくさい もやし	529 kcal 21.6 g 15.6 g 1.8 g	80 g

