学校給食献立表（家島学校給食センター）　令和6年度11月分（11/1～11/29）　姫路市教育委員会

	11月1日(金)	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月11日(月)
こんだて	ごはん 牛乳 かきたまじる さばのみそに だいずのにもの	カレーライス 牛乳 **わふうサラダ** ふくしんづけ	ごはん 牛乳 たぬきじる やさいのかきあげ そぼろ	ごはん 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ チーズ	ごはん 牛乳 すきやきふうに ウインナーのいそべあげ みかん	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ スタミナやきにく かんこくのり
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ △ にんじん △ はねぎ ○ わかめ けずりぶし(だし) ○ たまご □ でんぷん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ○ さば △ しょうが □ さとう ○ あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゅ ○ だいず △ にんじん ○ ちくわ うすくちしょうゆ □ さとう	□ ごはん ○ えび □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ セロリ △ しょうが △ にんにく □ サラダあぶら □ こむぎこ □ バター カレーこ ポークスープ ウスターソース トマトケチャップ チャツネ ○ だっしふんにゅう ○ こなチーズ しお こしょう ○ 牛乳 ○ ポークハム △ にんじん △ きゅうり しお △ もやし □ ごま □ サラダドレッシング こいくちしょうゆ こしょう △ ふくしんづけ	□ ごはん ○ 牛乳 △ こんにゃく △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ ○ さつまあげ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ しょうが うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも ○ ポークハム □ てんぷらこ しお □ あぶら ○ まぐろのあぶらづけ △ しょうが △ グリンピース せいしゅ □ さとう うすくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン □ じゃがいも △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ さやいんげん △ セロリ △ しょうが ポークスープ しお こしょう ○ ハンバーグ △ たまねぎ □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース □ さとう □ でんぷん ○ チーズ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく せいしゅ □ サラダあぶら ○ やきどうふ △ こんにゃく △ はくさい △ にんじん △ ねぶかねぎ □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ○ ウィンナー □ てんぷらこ ○ あおさこ □ ごま □ あぶら △ みかん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン ○ とうふ △ にんじん △ たまねぎ △ ほうれんそう △ しょうが チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ ぎゅうにく △ にんにく △ しょうが トウバンジャン せいしゅ □ さとう こいくちしょうゆ ○ みそ □ ごまあぶら △ にんじん △ たまねぎ △ ピーマン オイスターソース □ でんぷん しお こしょう ○ かんこくのり
	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月18日(月)	11月19日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 かんとうに **ごぼうサラダ**	ひじきごはん 牛乳 とうふじる すずきのあんかけ	**おやこどんぶり** 牛乳 りっちゃんのサラダ	なめし 牛乳 ポークビーンズ **もやしのごまずいため** みかん	ごはん 牛乳 みそチゲ ちゅうかふうサラダ	**ーしょくいくのひー** ごはん 牛乳 いそかじる しずのてんぷら **こまつなとたくあんのあえもの**
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく ○ さつまあげ ○ うずらたまご △ こんにゃく □ じゃがいも △ だいこん △ にんじん △ しょうが □ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ △ ごぼう こめず ○ ポークハム △ にんじん □ さとう ○ しろみそ □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ □ ごま	□ ごはん ○ ひじき △ きくらげ ○ かつおぶし □ さとう こいくちしょうゆ みりん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ ○ わかめ △ しいたけ △ にんじん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ すずき しお こしょう □ でんぷん □ じゃがいも □ あぶら △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース □ さとう	□ ごはん ○ けいにく △ しいたけ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ ○ たまご □ さとう みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) ○ 牛乳 ○ チキンハム △ キャベツ △ にんじん △ きゅうり しお △ とうもろこし ○ しおこんぶ ○ かつおぶし りんごす □ さとう □ サラダあぶら	□ ごはん △ だいこんば ○ 牛乳 ○ ぶたにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ パセリ ○ だいず トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう ポークスープ □ サラダあぶら しお こしょう △ もやし △ にら △ にんじん ○ かまぼこ □ さとう うすくちしょうゆ こめず □ ごま □ サラダあぶら △ みかん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ とうふ △ たまねぎ △ はくさいキムチ △ にんじん △ にら □ サラダあぶら ○ みそ みりん □ ごまあぶら けずりぶし(だし) □ はるさめ ○ ポークハム △ キャベツ △ きゅうり しお △ にんじん こめず □ さとう うすくちしょうゆ □ ごまあぶら からしこ	□ ごはん ○ 牛乳 △ たまねぎ △ にんじん ○ あおさ ○ こんぶ ○ かまぼこ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ えのきたけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) しず しお こしょう □ てんぷらこ □ あぶら △ こまつな △ たくあん □ ごま こいくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：（ピーナッツ）　くるみ：

学校給食献立表（家島学校給食センター）　令和6年度11月分（11/1～11/29）　姫路市教育委員会

	11月20日（水）	11月21日（木）	11月22日（金）	11月25日（月）	11月26日（火）	11月27日（水）
こんだて	ごはん 牛乳 にくじゃが **もやしのごまあえ** みかん	ごはん 牛乳 けんちんじる **かんぴょうのたまごとじ** かつおのふりかけ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ すぶた のりのつくだに	わかめごはん 牛乳 もやしのスープ ジャーマンポテト	ごはん 牛乳 はっぽうさい けいにくのからあげ みかん	ハヤシライス 牛乳 **だいこんサラダ**
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース △ こんにゃく △ しょうが □ サラダあぶら □ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ せいしゅ △ もやし △ こまつな ○ まぐろのあぶらづけ □ ごま こいくちしょうゆ △ みかん	□ ごはん ○ 牛乳 ○ けいにく △ こんにゃく △ ごぼう △ にんじん □ サラダあぶら ○ とうふ ○ あぶらあげ △ だいこん △ はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし（だし） ○ ぎゅうにく △ ねぶかねぎ △ しょうが □ サラダあぶら △ にんじん △ かんぴょう しお △ しいたけ △ にら ○ たまご □ さとう うすくちしょうゆ ○ こなかつお □ さんおんとう □ さとう こいくちしょうゆ ○ あおさこ	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ベーコン △ にんじん △ たまねぎ □ ワンタンのかわ △ ほうれんそう チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう ○ ぶたにく △ しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ □ でんぷん □ じゃがいも □ あぶら △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン △ たけのこ △ しいたけ □ サラダあぶら トマトケチャップ うすくちしょうゆ こめず □ さとう チキンスープ □ でんぷん ○ のりのつくだに	□ ごはん ○ わかめ ○ 牛乳 ○ ベーコン △ もやし △ みずな △ たまねぎ △ にんじん △ しょうが うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ □ じゃがいも △ たまねぎ ○ ポークウインナー △ パセリ □ サラダあぶら しお こしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぶたにく ○ いか △ はくさい △ にんじん △ たまねぎ △ はねぎ ○ うずらたまご △ たけのこ △ しいたけ □ サラダあぶら うすくちしょうゆ □ さとう □ でんぷん しお こしょう こめず △ しょうが チキンスープ ○ けいにく △ しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ □ でんぷん □ あぶら △ みかん	□ ごはん ○ ぎゅうにく ワインふうちょうみりょう △ たまねぎ △ にんじん △ グリンピース □ サラダあぶら トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース □ さとう ポークスープ こいくちしょうゆ □ こむぎこ □ バター しお こしょう ○ 牛乳 △ だいこん △ きゅうり しお △ にんじん ○ まぐろのあぶらづけ □ ごま □ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう

	11月28日（木）	11月29日（金）
こんだて	ごはん 牛乳 みそしる れんこんのおかかに きゅうりのしょうゆづけ	きなこパン 牛乳 にくだんごのスープ さつまいもサラダ
こんだてざいりょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ あぶらあげ △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ しめじ △ はねぎ ○ わかめ ○ みそ にぼし（だし） ○ けいにく △ れんこん △ こんにゃく △ にんじん ○ ちくわ △ さやいんげん ○ かつおぶし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん □ さとう □ サラダあぶら △ きゅうり しお △ しょうが こいくちしょうゆ □ さとう みりん こめず	□ パン ○ きなこ □ グラニューとう ○ だっしふんにゅう □ あぶら ○ 牛乳 ○ つくね △ にんじん ○ とうふ △ ほうれんそう □ はるさめ チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう □ さつまいも しお △ にんじん △ キャベツ ○ ポークハム △ とうもろこし □ サラダドレッシング しお こしょう □ サラダあぶら

11月平均栄養量

（小学校4年生）

エネルギー		629kcal
たんぱく質		24.8g
脂質		29.3%
カルシウム		318mg
鉄		2.3mg
ビタミン	A	260μgRAE
	B1	0.36mg
	B2	0.51mg
	C	24mg
食塩相当量		2.4g
食物繊維		4.5g
マグネシウム		87mg
亜鉛		3.3mg

献立紹介　作ってみませんか？

－11月29日（金）－

さつまいもサラダ

給食では卵の入っていないマヨネーズ（サラダドレッシング）を使用しています。

材料 5人分 分量（g）

さつまいも	250	とうもろこし	25
塩	適量	マヨネーズ	40
にんじん	25	塩	少々
キャベツ	50	こしょう	少々
ポークハム	50	サラダ油	適量

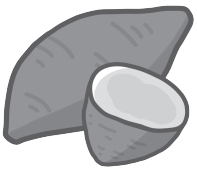
【作り方】

①にんじんはせん切り、キャベツは短冊切りにする。

②さつまいもは一口大に切り、塩を入れてゆでる。とうもろこしもゆでる。

③サラダ油を熱し、にんじん・ポークハム・キャベツを炒め、塩・こしょうをする。

④さつまいも・とうもろこしを加え、マヨネーズを入れて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・むきしつ）　□黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう）　△緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

特定原材料表示　卵：　乳製品：　小麦：　えび：　かに：　そば：　落花生：（ピーナッツ）　くるみ：