



令和4年度11月分学校給食予定献立表（小・中学校）



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(火)	《 読書週間にちなんだ献立 》 ハヤシライス 牛乳 りっちゃんの元気サラダ ヨーグルト	牛肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム 塩昆布 糸かつお ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 米油 三温糖
2(水)	ソフトめんの五目野菜あんかけ 牛乳 茎わかめの中華あえ りんご	豚肉 えび いか なた巻 牛乳 茎わかめ 糸かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 葉ねぎ はくさい キャベツ もやし りんご	ソフトめん ごま油 三温糖
4(金)	麦ごはん 牛乳 あじのごまみそかけ なます わかめ汁	牛乳 あじ みそ 豆腐 かまぼこ わかめ	しょうが だいこん にんじん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 ごま 三温糖
7(月)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンサンスウ	牛乳 豚肉 若鶏肉 豆腐 みそ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	米 三温糖 でん粉 ごま油 春雨
8(火)	しそごはん 牛乳 豚バラ肉とだいこんの煮物 甘酢あえ	牛乳 豚肉 がんもどき しらす干し	しょうが だいこん にんじん さやいんげん 白ねぎ キャベツ もやし こまつな しそごはんの素	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま
9(水)	《 中央小学校 希望献立 》 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ツナとチーズのサラダ コーンポタージュ なしゼリー	牛乳 ハンバーグ ツナ チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ	黒糖パン バター 黒砂糖 なしゼリー
10(木)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ハムとキャベツのナムル 春雨スープ	牛乳 若鶏肉 ハム 焼豚	にんにく キャベツ 大豆もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ もやし 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 ごま油 ごま 春雨
11(金)	ごはん 牛乳 たららのピリカラ焼き 塩昆布あえ さといものみそ汁	牛乳 たら 塩昆布 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんにく りんご 白ねぎ はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま さといも
14(月)	《 地産地消週間 》 ガバオライス 牛乳 牛肉とわかめのスープ チーズ	豚レバー 豚肉 若鶏肉 牛乳 牛肉 豆腐 わかめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン だいこん にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	米 麦 三温糖
15(火)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 さわらの柚子みそかけ 五色あえ ゆば入りすまし汁	牛乳 さわら みそ ハム 豆腐 かまぼこ ゆば	ゆず果汁 にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま
16(水)	《 地産地消週間 》 パン 牛乳 チキンビーンズ れんこんサラダ 新高なし	牛乳 大豆 若鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト れんこん マッシュルーム えだまめ キャベツ とうもろこし なし	パン じゃがいも 黒砂糖 三温糖 ごま マヨネーズ
17(木)	《 地産地消週間 》 もち麦ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とし たこの酢の物 イラスト味付けのり	牛乳 味付けのり 凍り豆腐 若鶏肉 かまぼこ 卵 たこ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ 干しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ	米 もち麦 じゃがいも 三温糖 ごま
18(金)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 ままかりのしょうがじょうゆかけ からしあえ だいこんのみそ汁	牛乳 ままかり粉付 ハム 油揚げ わかめ みそ	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 米油 三温糖
21(月)	豚キムチ丼 牛乳 なめこ汁 プルーン	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ	はくさい キムチ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん なめこ 葉ねぎ プルーン	米 麦 ごま油
22(火)	吹き寄せごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ はんぺんのすまし汁	若鶏肉 いか 油揚げ 干しほたて貝柱 牛乳 しらす干し はんぺん わかめ かまぼこ	にんじん しめじ えだまめ キャベツ もやし たまねぎ 葉ねぎ	米 粟 黒砂糖 春雨 三温糖 ごま
24(木)	ごはん 牛乳 肉団子と野菜のうま煮 ひじきあえ	牛乳 若鶏肉 肉団子 しらす干し ひじき佃煮	しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖
25(金)	ごはん 牛乳 まぐろとさつまいもの揚げ煮 たくあんあえ 豚汁	牛乳 まぐろ粉付 豚肉 豆腐 みそ	しょうが キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ ごぼう 葉ねぎ	米 でん粉 米油 さつまいも 三温糖 ごま こんにゃく
28(月)	コーンピラフ 牛乳 ウィンナーとポテトのスープ えびとブロッコリーのサラダ フルーツ杏仁	若鶏肉 牛乳 ウィンナー えび ツナ	とうもろこし たまねぎ グリンピース 赤ピーマン にんじん しめじ パセリ キャベツ ブロッコリー	米 バター じゃがいも フルーツ杏仁
29(火)	麦ごはん 牛乳 すきやき ゆかりあえ みかん	牛乳 牛肉 豆腐 しらす干し	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい 白ねぎ キャベツ もやし みかん しそごはんの素	米 麦 三温糖 こんにゃく 麩
30(水)	チャーシューめん 牛乳 えびしゅうまい ごぼうサラダ	豚肉 焼豚 牛乳 えびしゅうまい ハム	しょうが はくさい たまねぎ にんじん もやし メンマ 葉ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	中華めん ごま油 三温糖 ごま