

令和3年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(月)	ごはん 牛乳 えびといかのチリソース煮 はくさいの中華スープ ⊕ヨーグルト	牛乳 えび いか 豚肉 ヨーグルト	たまねぎ しょうが にんにく グリーンピース はくさい にんじん しめじ ねぎ	米 三温糖 でん粉 春雨
2(火)	麦ごはん 牛乳 さわらの柚子みそかけ カリポリあえ すまし汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ ゆば	ゆず果汁 だいこん きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ たくあん	米 麦 三温糖 ごま
4(木)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ゆかりあえ 納豆	牛乳 牛肉 豚肉 がんもどき 納豆	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし しそごはんの素	米 じゃがいも こんにやく 三温糖
5(金)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 おかかあえ プルーン	牛乳 豚肉 いか えび うずら卵 焼き豆腐 みそ かつおぶし	にんじん だいこん しめじ はくさい 白ねぎ にんにく キムチ もやし プルーン	米 くずきり ごま油 三温糖
8(月)	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ煮 千草あえ 炒り煮干し	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いか 煮干し	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし チンゲンサイ	米 こんにやく じゃがいも 三温糖 ごま
9(火)	ごはん 牛乳 さばのもろみ焼き しらすあえ かき卵汁	牛乳 さば もろみみそ しらす干し 卵 かまぼこ 豆腐	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	米 三温糖 でん粉
10(水)	笠岡ラーメン 牛乳 れんこんコロッケ 五色あえ	親鶏肉 牛乳 ハム	しょうが たまねぎ 味付メンマ もやし ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう	中華めん 三温糖 米油 れんこんコロッケ
11(木)	ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ わかめスープ りんご	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん 白ねぎ にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ りんご	米 ごま 三温糖 ごま油
12(金)	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 春雨の酢の物 鶏ごぼう汁	牛乳 さんまかぼすレモン煮 わかめ 若鶏肉 油揚げ みそ 鶏ささみ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ だいこん ごぼう にんじん はくさい ねぎ	米 春雨 ごま 三温糖
15(月)	《 地産地消週間 》 コーンピラフ 牛乳 えびとブロッコリーのサラダ コンソメスープ	若鶏肉 牛乳 えび ウインナー	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 キャベツ ブロッコリー しめじ パセリ	米 バター じゃがいも
16(火)	《 地産地消週間 》 もち麦ごはん 牛乳 筑前煮 たくあんあえ イラスト味付けのり	牛乳 若鶏肉 ちくわ 昆布 味付けのり	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ たくあん	米 もち麦 じゃがいも こんにやく 三温糖 ごま
17(水)	《 地産地消週間 》 パン 牛乳 若鶏肉のマスタード焼き パプリカサラダ オニオンスープ	牛乳 若鶏肉 ベーコン	赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ	パン 三温糖
18(木)	《 地産地消週間 》 牛丼 牛乳 たこの酢の物	牛肉 牛乳 たこ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ きゅうり	米 麦 三温糖 こんにやく ごま
19(金)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 若鶏肉の甘酢がらめ さといものみそ汁 なし	牛乳 若鶏肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん れんこん えだ豆 だいこん ねぎ なし	米 でん粉 米油 三温糖 さといも
22(月)	吹き寄せごはん 牛乳 梅かつおあえ 豚汁	若鶏肉 いか 油揚げ 干しほたて貝柱 牛乳 豚肉 しらす干し かつおぶし みそ	にんじん しめじ きゅうり キャベツ もやし ねり梅 しょうが だいこん ごぼう はくさい ねぎ えだ豆	米 米油 栗 黒砂糖 三温糖 さつまいも こんにやく
24(水)	ソフトめんのミートソースかけ 牛乳 コーンサラダ いちごレアチーズ	牛肉 豚肉 牛乳 ハム いちごレアチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース とうもろこし ブロッコリー	ソフトめん
25(木)	ごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ からしあえ 野菜のみそ汁	牛乳 あじ しらす干し 油揚げ みそ	白ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 三温糖 ごま油 じゃがいも
26(金)	《 笠岡小学校希望献立 》 カツカレー 牛乳 海藻サラダ なしゼリー	牛肉 脱脂粉乳 ヒレカツ 牛乳 糸かまぼこ 昆布	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ もやし 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 なしゼリー
29(月)	ごはん 牛乳 おでん ひじきあえ みかん	牛乳 若鶏肉 うずら卵 ちくわ がんもどき 昆布 しらす干し しそ味ひじき	だいこん にんじん はくさい もやし ほうれんそう みかん	米 じゃがいも こんにやく 三温糖
30(火)	ごはん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ 切干し大根の煮つけ さつまい	牛乳 いしもちじゃこ粉付 さつまあげ 若鶏肉 油揚げ みそ	切干しだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	米 米油 三温糖 さつまいも