



令和5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(水)	ごはん 牛乳 若鶏肉のピリ辛みそだれかけ 中華あえ わかめスープ	牛乳 若鶏肉 みそ かまぼこ 豆腐 わかめ	白ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま
2(木)	ふわふわ丼 牛乳 ゆかりあえ プルーン	豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ はくさい もやし ほうれんそう プルーン しそごはんの素	米 麦 麩 三温糖 でん粉
6(月)	《 ハラル献立 》 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き レモンあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鮭 しらす干し 厚揚げ わかめ みそ	キャベツ こまつな もやし にんじん レモン果汁 たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖 さつまいも
7(火)	《 試験前の食事の献立 》 麦ごはん 牛乳 寄せ鍋 おかかあえ みかん	牛乳 鶏肉団子 若鶏肉 豆腐 かつお節	にんじん だいこん しめじ はくさい 白ねぎ キャベツ きゅうり もやし みかん	米 麦 三温糖
8(水)	《 いい歯の日献立 》 ごはん 牛乳 焼きししゃも れんこんのきんぴら 鶏ごぼう汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 さつまあげ 茎わかめ 若鶏肉 油揚げ みそ	れんこん にんじん しょうが たまねぎ だいこん ごぼう はくさい 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 ごま油
9(木)	きのこ入り炊き込みごはん 牛乳 あじフライ かきたま汁	若鶏肉 油揚げ 牛乳 あじフライ 豆腐 卵	まいたけ にんじん しめじ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 米油 でん粉
10(金)	《 金浦中学校 希望献立 》 パン 牛乳 若鶏肉の照り焼き ツナとチーズのサラダ クリームシチュー りんご	牛乳 若鶏肉 ツナ チーズ ベーコン	しょうが キャベツ えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし グリンピース りんご	パン 三温糖 じゃがいも
13(月)	《 地産地消週間 》 もち麦ごはん 牛乳 おでん 酢の物 イラスト味付けのり	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵 ちくわ かまぼこ わかめ イラスト味付けのり	しょうが だいこん にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	米 もち麦 さといも こんにやく 三温糖 ごま
14(火)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 さわらの香味焼き 塩昆布あえ きのこのみそ汁	牛乳 さわら 塩昆布 油揚げ みそ	白ねぎ しょうが レモン果汁 はくさい にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 ごま油
15(水)	《 地産地消週間 》 きつねうどん 牛乳 はりはり漬け ごんぼうかりんとう	油揚げ 若鶏肉 かまぼこ わかめ 牛乳 さきいか するめいか	にんじん たまねぎ 葉ねぎ 干しだいこん こまつな	うどん 三温糖 ごんぼうかりんとう
16(木)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 いしもちじゃことじゃがいもの磯あえ ごぼうのごまだれあえ はんぺんのすまし汁	牛乳 イシモチジャコ粉付 青のり粉 はんぺん わかめ かまぼこ	ごぼう キャベツ えだまめ にんじん えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 じゃがいも 米油 ねりごま 三温糖 ごま油
17(金)	《 地産地消週間 》 赤米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 笠岡産ミニトマト	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 キャベツ とうもろこし ミニトマト	米 赤米 三温糖 でん粉 ごま油 春雨
20(月)	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ たくあんあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 わかめ みそ	だいこん はくさい にんじん こまつな たくあん たまねぎ なめこ 葉ねぎ	米 ごま じゃがいも
21(火)	麦ごはん 牛乳 秋野菜の煮物 しらすあえ わかめふりかけ	牛乳 若鶏肉 しらす干し わかめふりかけ	れんこん ごぼう しめじ にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし	米 麦 こんにやく さといも 粟 三温糖 もやし
22(水)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ひじきあえ さつまいものみそ汁	牛乳 いわしおかか煮 しそひじき 厚揚げ みそ	はくさい こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 さつまいも
24(金)	《 城見小学校 希望献立 》 パン 牛乳 手作りトンかつ そえ野菜 コーンポタージュ りんごのムース	牛乳 豚肉 卵 ベーコン チーズ 牛乳	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン 小麦粉 パン粉 米油 りんごのムース
27(月)	ごはん 牛乳 たら梅しょうゆかけ キャベツのあえもの さといものみそ汁	牛乳 たら 鶏ささみ 油揚げ みそ	ねり梅 キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 黒砂糖 ごま 三温糖 さといも
28(火)	《 世界の料理を知ろう ～スペイン～ 》 バエリア風ピラフ 牛乳 ブロッコリーのサラダ ソパ・デ・アホ ヨーグルト	えび いか ほたて 牛乳 ハム 若鶏肉 卵 ヨーグルト	たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー はくさい マッシュルーム パセリ にんにく	米 バター でん粉
29(水)	キムチラーメン 牛乳 にらまんじゅう だいこんのあえもの	豚肉 みそ 牛乳 ツナ にらまんじゅう	にんにく チンゲンサイ はくさい にんじん もやし メンマ キムチ 葉ねぎ だいこん キャベツ えだまめ	中華めん ごま油 三温糖
30(木)	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ からしあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 さば かまぼこ 豆腐 わかめ	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 葉ねぎ	米 麦 でん粉 米油 三温糖