



令和6年度11月分学校給食予定献立表



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(金)	麦ごはん 牛乳 親子煮 手作りふりかけ	牛乳 若鶏肉 卵 かまぼこ しらす干し かつお節 たらこ	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース こまつな	米 麦 じゃがいも でん粉 三温糖 ごま
5(火)	ごはん 牛乳 ささみのレモンだれかけ しらすあえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏ささみ しらす干し 豆腐 油揚げ わかめ みそ	レモン果汁 キャベツ もやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 でん粉 米油 三温糖 じゃがいも
6(水)	麦ごはん 牛乳 シーフードと厚揚げのチリソース煮 トックスープ なし	牛乳 エビ 厚揚げ いか 焼豚	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース はくさい しめじ にんじん 白ねぎ なし	米 麦 三温糖 でん粉 トック
7(木)	ごはん 牛乳 さわらの柚みそかけ からしあえ はんぺんのすまし汁	牛乳 さわら みそ はんぺん わかめ かまぼこ	ゆず果汁 キャベツ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま
8(金)	黒糖パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー 海藻サラダ	牛乳 若鶏肉 チーズ かまぼこ 昆布	たまねぎ はくさい にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ もやし とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 三温糖
11(月)	《 陶山小学校 希望献立 》 もち麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン れんこんサラダ 中華スープ ヨーグルト	牛乳 若鶏肉 ツナ 豚肉 ヨーグルト	にんにく れんこん キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ もやし しめじ 白ねぎ	米 もち麦 でん粉 米油 三温糖 ごま油 ごま マヨネーズ 春雨
12(火)	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き 五色あえ けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 鶏ささみ 豆腐 油揚げ	白ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま こんにゃく ごま油
13(水)	和風カレーうどん 牛乳 甘酢あえ りんご	若鶏肉 油揚げ 牛乳 しらす干し	たまねぎ にんじん しめじ 白ねぎ にんにく キャベツ もやし こまつな りんご	うどん ごま 三温糖
14(木)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ゆず香あえ さつま汁	牛乳 さば 若鶏肉 油揚げ みそ	はくさい だいこん にんじん たくあん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 さといも こんにゃく
15(金)	麦ごはん 牛乳 すきやき 梅かつおあえ	牛乳 豚肉 豆腐 しらす干し かつお節	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう 白ねぎ もやし キャベツ きゅうり ねり梅	米 麦 三温糖 こんにゃく 麩
18(月)	《 地産地消週間 》 ウイナーピラフ 牛乳 じゃがいものミートグラタン 野菜スープ	ウイナー 牛乳 若鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン	たまねぎ とうもろこし グリンピース 赤ピーマン にんにく トマト だいこん キャベツ しめじ にんじん パセリ	米 オリーブオイル カットポテト
19(火)	《 地産地消週間 》 ごはん 牛乳 チヌとじゃがいもの甘辛あえ だいこんのみそ汁 イラスト味付けのり	牛乳 チヌ粉付 油揚げ 豆腐 わかめ みそ イラスト味付けのり	赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ	米 じゃがいも 米油 三温糖
20(水)	《 地産地消週間 》 牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳 春雨のごま酢あえ かきたま汁	牛肉 油揚げ 牛乳 ハム かまぼこ 豆腐 卵	ごぼう にんじん しめじ キャベツ もやし たまねぎ 葉ねぎ	米 春雨 ごま 三温糖 ごま油 でん粉
21(木)	《 地産地消週間 》 《 大井小学校 希望献立 》 わかめごはん 牛乳 焼きししゃも 酢の物 豚汁 ごんぼうかりんとう	牛乳 子持ししゃも 鶏ささみ わかめ 豚肉 みそ わかめごはんの素	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん はくさい 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 さつまいも こんにゃく ごんぼうかりんとう
22(金)	《 地産地消週間 》 パン 牛乳 キャベツ入り平つくね シャキシャキ添え野菜 もち麦入りミネストローネ	牛乳 ウイナー 平つくね	キャベツ れんこん にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	パン 三温糖 米油 じゃがいも もち麦 黒砂糖
25(月)	ごはん 牛乳 若鶏肉の塩こうじ焼き 切干し大根の煮付け なめこ汁	牛乳 若鶏肉 さつまあげ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	干しだいこん さやいんげん にんじん たまねぎ だいこん なめこ 葉ねぎ	米 塩こうじ 三温糖
26(火)	キーマカレー 牛乳 フレンチサラダ オレンジ	豚肉 若鶏肉 大豆 牛乳 ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし グリンピース トマト キャベツ だいこん 赤ピーマン オレンジ	米 麦 じゃがいも 米油 三温糖
27(水)	笠岡ラーメン 牛乳 しゅうまい だいこんの中華あえ	親鶏肉 牛乳 しゅうまい 鶏ささみ	しょうが たまねぎ メンマ もやし 葉ねぎ だいこん キャベツ とうもろこし にんじん	中華めん 三温糖 ごま 油
28(木)	ごはん 牛乳 ホキフライ (ソース小袋) ちくわと野菜のマヨネーズあえ さつまいものみそ汁	牛乳 ホキフライ ちくわ 油揚げ みそ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 米油 ごま マヨネーズ さつまいも
29(金)	ごはん 牛乳 キムチ鍋 ひじきあえ 炒り煮干し	牛乳 豚肉 いか うずら卵 豆腐 みそ しそひじき 煮干	はくさい だいこん しめじ にんじん 白ねぎ にんにく キムチ もやし キャベツ ほうれんそう	米 マロニー ごま油