



# 令和6年11月 学校給食献立表

江田島市学校給食共同調理場

| 日  | 曜 | こ ん だ て  | おもなざいりょう                         |                       |                          |   |                          |                        |
|----|---|--|----------------------------------|-----------------------|--------------------------|---|--------------------------|------------------------|
|    |   |  | 赤:おもに体をつくるものとなる                  |                       | 緑:おもに体の調子を整えるものとなる       |   | 黄:おもにエネルギーのもととなる         |                        |
|    |   |  | 1群                               | 2群                    | 3群                       | 4群  | 5群                       | 6群                     |
|    |   | 魚・肉・卵・豆・豆製品  | 牛乳・乳製品・小魚・海藻                     | 緑黄色野菜                 | 淡色野菜・果物・きのこ              | 米・パン・めん・いも・砂糖                                 | 油脂・種実                    |                        |
| 1  | 金 | むぎごはん<br>江田島市20周年記念献立<br>かいじカレー<br>トッピング(だいずとちりめん)<br>コーンサラダ<br>やきいもさん           | ぎゅうにく                            | ぎゅうにゅう                | にんじん                     | にんにく しょうが たまねぎ                                | こめ むぎ<br>じゃがいも ミルクチョコレート | オリーブオイル                |
| 4  | 月 | 振替休日   |                                  |                       |                          |   |                          |                        |
| 5  | 火 | きゅうきゅう<br>カレー<br>津波防災の日献立<br>コンソメスープ<br>やきプリンタルト                                 | ベーコン                             | ぎゅうにゅう                | にんじん                     | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ とうもろこし                    | こめ じゃがいも<br>じゃがいも        | あぶら<br>焼プリンタルト         |
| 6  | 水 | ごはん<br>やきとうふのうまに<br>あまずあえ  | ぎゅうにく やきとうふ<br>かまぼこ              | ぎゅうにゅう                | にんじん さやいんげん<br>にんじん こまつな | しょうが たまねぎ ごぼう<br>だいこん                         | こめ<br>じゃがいも さとう          | あぶら                    |
| 7  | 木 | わかめごはん<br>中町小6年 リクエスト献立<br>さけのチーズフライ<br>ゆかりあえ<br>かきたまじる<br>れいとうみかん               | さけのチーズフライ                        | ぎゅうにゅう わかめ            |                          |   | こめ                       | あぶら                    |
| 8  | 金 | あじつけパン<br>じゃがいものミートソースに<br>コールスローサラダ   | ぶたにく                             | ぎゅうにゅう                | にんじん トマト<br>にんじん         | にんにく しょうが たまねぎ グリンピース<br>キャベツ とうもろこし          | あじつけパン<br>じゃがいも さとう      | ノンエッグマヨネーズ             |
| 11 | 月 | ごはん<br>えいようたつぷりまめなどんぶり<br>もずくのかきたまじる   | ぶたにく だいず<br>たまご                  | ぎゅうにゅう                | ほうれんそう ねぎ                | にんにく レモン<br>たまねぎ えのきたけ                        | こめ<br>さとう                | あぶら                    |
| 12 | 火 | ごはん<br>ちきんなんばん<br>ゆでやさい<br>のっぺいじる  | とりにく                             | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>にんじん ねぎ          | キャベツ<br>だいこん こんにやく しいたけ                       | こめ<br>でんぶん さとう           | あぶら                    |
| 13 | 水 | こがた<br>こくとうパン<br>いためビーフン<br>ひじきのごまヨネーズあえ<br>かき(くだもの)                             | ぶたにく<br>ツナ                       | ぎゅうにゅう                | にんじん チンゲンサイ<br>にんじん      | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ<br>だいこん とうもろこし       | こめ<br>さとう                | ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ ごま |
| 14 | 木 | たけのごはん<br>ちゅうかサラダ<br>きのこのみそしる<br>ガトーショコラ   | あぶらあげ<br>やきぶた<br>とうふ みそ          | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>にんじん ねぎ          | たけのこ<br>キャベツ もやし きゅうり<br>しいたけ えのきたけ なめこ たまねぎ  | こめ<br>さとう                | ごまあぶら ごま               |
| 15 | 金 | きなことあげパン(小学校)<br>コッペパン(中学校・分級)<br>まめとソーセージのトマトに<br>こまつなのサラダ<br>ブルーベリージャム(中学校・分級) | きなこ<br>ウインナー だいず<br>ハム           | ぎゅうにゅう                | にんじん トマト<br>にんじん こまつな    | にんにく たまねぎ しめじ グリンピース<br>もやし とうもろこし            | こめ<br>さとう                | あぶら<br>あぶら             |
| 18 | 月 | ごはん<br>おでん<br>はりはりづけ   | とりにく なまあげ ちくわ<br>こんぶ<br>ちりめん こんぶ | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>にんじん             | こんにやく だいこん<br>きりぼしだいこん キャベツ                   | こめ<br>じゃがいも さとう          | あぶら                    |
| 19 | 火 | げんまいごはん<br>食育の日<br>ししやものいそべあげ<br>はくさいのごますあえ<br>こんさいじる                            | ちくわ みそ                           | ぎゅうにゅう                | チンゲンサイ<br>にんじん ねぎ        | はくさい<br>ごぼう れんこん だいこん こんにやく                   | こめ げんまい                  | あぶら<br>ごま              |
| 20 | 水 | ごはん<br>あつあげのちゅうかに<br>パンサンスー  | ぶたにく なまあげ<br>ハム きんしたまご           | ぎゅうにゅう                | にんじん チンゲンサイ<br>にんじん      | たまねぎ しいたけ にんにく しょうが<br>キャベツ                   | こめ<br>さとう でんぶん           | あぶら<br>ごまあぶら ごま        |
| 21 | 木 | ごはん<br>和食の日<br>あじのおろしソース<br>ゆでやさい<br>さつまいものみそしる<br>コッペパン(小学校)                    | あじ<br>あぶらあげ みそ                   | ぎゅうにゅう                | にんじん ねぎ                  | だいこん<br>キャベツ<br>たまねぎ                          | こめ<br>さとう                | あぶら                    |
| 22 | 金 | きなことあげパン(中学校・分級)<br>かぼちゃのクリームに<br>かみかみだいずサラダ<br>ブルーベリージャム(小学校)                   | きなこ<br>とりにく<br>だいず               | ぎゅうにゅう なまクリーム<br>ちりめん | にんじん かぼちゃ<br>にんじん        | たまねぎ しめじ グリンピース<br>キャベツ とうもろこし きゅうり           | こめ<br>さとう                | あぶら<br>あぶら             |
| 25 | 月 | ごはん<br>にくじやが<br>やさいとちくわのごまあえ   | ぶたにく<br>ちくわ                      | ぎゅうにゅう                | にんじん<br>にんじん こまつな        | たまねぎ こんにやく グリンピース<br>キャベツ もやし                 | こめ<br>じゃがいも さとう          | あぶら<br>ごま              |
| 26 | 火 | げんまいごはん<br>三高小6年 リクエスト献立<br>あげぎょうざ<br>ゆかりあえ<br>ぶたじる<br>クレープ(いちご)                 | ぎょうざ<br>ぶたにく とうふ みそ              | ぎゅうにゅう                | にんじん                     | キャベツ<br>しょうが たまねぎ だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ<br>クレープ | こめ げんまい                  | あぶら                    |
| 27 | 水 | こがた<br>あじつけパン<br>やきうどん<br>カルちゃんサラダ<br>りんご  | ぶたにく あげはん<br>ツナ                  | ぎゅうにゅう                | にんじん チンゲンサイ<br>にんじん      | しょうが にんにく たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし だいこん            | あじつけパン<br>うどん            | あぶら<br>ごま              |
| 28 | 木 | ごはん<br>ぶたにくときのこのやながわふう<br>さつまいものすまじる   | ぶたにく たまご                         | ぎゅうにゅう                | にんじん こまつな<br>ねぎ          | たまねぎ しいたけ えのきたけ エリンギ しろねぎ<br>だいこん たまねぎ ごぼう    | こめ<br>さとう                | あぶら<br>ごまあぶら           |
| 29 | 金 | リッチパン<br>やきハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>コーンポタージュ   | ハンバーグ<br>ベーコン                    | ぎゅうにゅう                | パセリ<br>パセリ               | にんにく たまねぎ<br>たまねぎ とうもろこし                      | こめ<br>じゃがいも              | あぶら<br>バター             |

※材料の都合により、献立を変更することがあります。  
※みなさまの給食費は、すべて食材料費に使用されています。

### 【今月の栄養摂取基準値】

|     | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 食塩(g) |     |
|-----|-------------|----------|-------|-------------|----------|-------|-----|
| 小学校 | 640         | 24.9     | 2.0   | 中学校         | 786      | 29.8  | 2.5 |

11月5日は、災害時の給食用非常食「救給カレー」を提供します。加熱不要で、開封してそのまま食べられます。

### 毎月19日は食育の日

旬の食材  
・ししやも  
・ごぼう  
・だいこん  
・かき(くだもの)

