



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