

11 がつ こんだて よてい ひょう (小学校)

令和8年度
あわら市学校給食センター

		あか からだをつくるしょくひん		きいろ Iちが-となるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさ	その他のやさ きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	たんすい かぶつ
2月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため うちまめじる キャベツのこんがあえ きなこクリームだいふく	ぶたにく うすあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう こんが	こめ さとう さといも きなこクリームだいふく	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ほししいたけ しろねぎ もやし キャベツ	634 kcal 23.7 g 23.8 g 1.6 g	85.9 g
4水	ごはん ぎゅうにゅう やさしいりしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 だいこんのナムル	ぎょにくすりみ ぶたにく きぬごし豆腐 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぷん	とんし あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	コーン エリンギ ひらたけ ぶなしめじ しょうが たまねぎ ほししいたけ しろねぎ だいこん きゅうり	556 kcal 20.8 g 18.1 g 1.8 g	82.5 g
5木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふナゲット(2こ) くずりゅうまいたけカレー えちぜんがきのなます	とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら やさいかれー ルウ	にんじん こしのルビー (こかぶのは)	えだまめ コーン しょうが たまねぎ えんどうまめ くずりゅうまいたけ こかぶ えちぜんがき	648 kcal 20.9 g 22.8 g 2.0 g	96.9 g
6金	ごはん ぎゅうにゅう シイラフライ 1しょくらっきょうタルタルソース さつまじる ほうれんそうのごまずあえ	シイラ らんおう とりにく うすあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ほうれんそう	らっきょう だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ	613 kcal 25.1 g 21.3 g 2.0 g	84.7 g
9月	ごはん ぎゅうにゅう カミカミたこメンチカツ あつあげのそぼろに はりはりづけ	ぎょにくすりみ たこ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう あおさ	こめ さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ごま	にんじん いんげん	キャベツ しょうが ほししいたけ たまねぎ こんにゃく だいこん きりぼしだいこん きゅうり	654 kcal 27.7 g 27.6 g 1.5 g	80.6 g
10火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき だいこんのポトフ パインサラダ	とりにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	あかピーマン にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり パイン	575 kcal 25.6 g 20.0 g 1.9 g	79.3 g
11水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こうやどうふのすきやきふう こまつなのしおこうじあえ	いわし ぎゅうにく こおり豆腐 ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん じゃがいも さとう	ごまあぶら	こまつな	ばいにく たまねぎ こんにゃく えのきたけ しろねぎ もやし	551 kcal 26.3 g 16.2 g 2.4 g	79.0 g
12木	ごもくごはん ぎゅうにゅう きんぴらつつみやき さといものみそじる にんじんしりしり	とりにく うすあげ きぬごし豆腐 みそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう でんぷん さといも	ごま ごまあぶら あぶら	にんじん トウモロコシ	たけのこ ほししいたけ えだまめ たまねぎ ごぼう だいこん はくさい しろねぎ キャベツ	533 kcal 24.8 g 19.1 g 2.5 g	71.3 g
13金	ごはん ぎゅうにゅう ふくぶーメンチカツのちゅうのうソースかけ しおこうじなべ ブロッコリーのわふうドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく ちくわ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう パンこ でんぷん	とんし あぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ しらたき はくさい キャベツ きゅうり	583 kcal 22.7 g 22.4 g 2.0 g	77.6 g
16月	ごはん ぎゅうにゅう やささばのおろしかけ わかめのみそじる こかぶとベーコンのソテー	さば きぬごし豆腐 みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも	あぶら	にんじん (こかぶのは)	だいこん たまねぎ しろねぎ こかぶ	535 kcal 23.4 g 18.0 g 1.8 g	72.7 g
17火	バンズパン ぎゅうにゅう ミルメーク(ココア) ハンバーグふくいのなしのソースかけ さつまいものポタージュ コールスローサラダ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	バンズパン さとう でんぷん さつまいも こめ ミルメーク	バター ロール ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ なし はくさい キャベツ コーン	662 kcal 27.9 g 22.9 g 2.6 g	94.5 g
18水	【じばさんプラスワンきゅうしょく】 ごはん ぎゅうにゅう チキンソースカツ ぶたじる ほうれんそうのうめおかかあえ どみつさんときスイートポテト	とりにく ぶたにく みそ かつおがし たまご	ぎゅうにゅう	こめ パンこ でんぷん さとう じゃがいも さつまいも	あぶら バター	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん こんにゃく はくさい しろねぎ もやし ばいにく りんご	664 kcal 23.8 g 20.0 g 2.1 g	98.4 g
19木	ごはん ぎゅうにゅう だいずとあまえびのあげに のっぺいじる れんこんとひじきのサラダ	だいず あまえび とりにく きぬごし豆腐 ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぷん さとう さといも	あぶら ノイグ マヨネーズ	にんじん	だいこん ほししいたけ こんにゃく しろねぎ れんこん えだまめ	552 kcal 22.5 g 20.1 g 1.5 g	76.1 g
20金	ごはん ぎゅうにゅう ふくじどりのタッカルビ おおむぎいりやさスープ うららのだいこんサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう さつまいも おおむぎ	ごまあぶら うららの ドレッシング	にんじん みずな	しょうが キャベツ たまねぎ はくさい だいこん きゅうり コーン	534 kcal 20.4 g 17.8 g 2.0 g	77.8 g
24火	ケチャップライス ぎゅうにゅう かぼちゃチーズフライ ABCマカロニスープ りんご入りフレンチサラダ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ こむぎこ マカロニ さとう	あぶら マーガリン	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ えだまめ だいこん セロリ りんご キャベツ きゅうり	538 kcal 18.4 g 20.5 g 2.4 g	75.4 g
25水	ごはん ぎゅうにゅう ふくいさんちのあつやきたまご あげのカレーに さといものにたの みかん	たまご ぶたにく あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら やさいかれー ルウ	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく みかん	586 kcal 25.4 g 20.1 g 1.6 g	80.0 g
26木	ごはん ぎゅうにゅう ターサイパオズ (1～3年生:1こ 4年生～先生:2こ) はっぼうさい うちまめのサラダ	とりにく ぶたにく いか なた うちまめ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さとう	とんし ごまあぶら あぶら ノイグ マヨネーズ	にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい もやし キャベツ きゅうり	644 kcal 25.6 g 24.6 g 1.8 g	85.8 g
27金	ごはん ぎゅうにゅう さごしのなんばんづけ げんきもりもりこまつなスープ れんこんのきんぴら	さごし ベーコン もめん豆腐 はんぺん	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ くずりゅうまいたけ れんこん こんにゃく えだまめ	545 kcal 23.9 g 20.1 g 1.7 g	72.3 g
30月	ごはん ぎゅうにゅう とびうおフライちゅうのうソースかけ にくだんごのシチュー ビーンズサラダ	とびうお にくだんご ハム だいず	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ でんぷん じゃがいも こめこ さとう	あぶら なまクリーム	にんじん (こかぶのは)	たまねぎ こかぶ キャベツ きゅうり コーン	611 kcal 25.8 g 20.4 g 1.7 g	87.0 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◎ ホームページでも見るができます！

★給食センターでは、アレルギーのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性のある環境下での調理となります。

 魚には骨があります。よくかんで食べましょう。

あわら市 給食 