



武内小学校 給食献立予定表(11/1~15まで)



日 ／ 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		コチジャン 豆板醤	621
金	とりにく 鶏肉のピリ辛みそ炒め	とりにく 鶏肉 みそ		にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ みりん 塩 酒	21.4
	よ 寄せ鍋汁	ぶたにく 豚肉 とうふ 豆腐	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	はくさい 白菜 だいこん 大根 えのき	マロニー	あぶら 油	しお 塩 酒 しょうゆ	16.9
	だいがく 大学いも	かつお節(だし)				さつまいも 砂糖	あぶら 油	しょうゆ	1.9
4月	振替休日								
5	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		しお 塩 こしょう 酒	639
火	てづく はるま 手作り春巻き	ぶたにく 豚ひき肉		にら	たま 玉ねぎ しょうが	はるま 春巻きの皮 春雨	あぶら 油	しょうゆ 中華だし	22.3
	わかめの中巻和え	ハム	わかめ	にんじん	だいこん 大根 きゅうり			ドレッシング	20.3
	キャベツのごまスープ	ぶたにく 豚肉	とうりゅう 豆乳	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ きくらげ		あぶら 油 ごま	塩 こしょう 中華だし しょうゆ	2.3
6	ナン / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが チャツネ	ナン		ケチャップ ピューレ	710
水	キーマカレー	ぶた 豚ひき肉 だいず 大豆		にんじん パセリ	たま 玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	あぶら 油	カレールウ ソース	24.1
	ごぼうと枝豆のサラダ	ツナ		えだまめ 枝豆 にんじん	ごぼう キャベツ	さとう 砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	33.2
	チョコドーナツ					チョコドーナツ			2.3
7	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			611
木	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮							24.9
	はくさい 白菜とビーフンの炒めもの	ぶたにく 豚肉		にんじん チンゲン菜	はくさい 白菜	ビーフン	あぶら 油	しお 塩 こしょう しょうゆ 酒	18.2
	えのきと小松菜のみそ汁	あぶら 油揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん 小松菜	たま 玉ねぎ えのき だいこん 大根				1.9
8	ごはん / 牛乳		/牛乳	いいはの日 ～よくかんで たべよう～		ごはん		しお 塩 みりん	596
金	ぎゅうにく 牛肉のたまごとし	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵		にんじん きぬさや	たま 玉ねぎ	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒	24.7
	だいず あまから あ 大豆の甘辛揚げ	だいず 大豆				さとう 砂糖 かたくり粉	あぶら 油	しょうゆ 酢	19.1
	さわにわん 沢煮椀	ぶたにく 豚肉 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ ごぼう もやし		あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	2.2
11	チキンピラフ / 牛乳	とりにく 鶏肉	/牛乳	パプリカ ピーマン	たま 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	ごはん	あぶら 油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	586
月	ぶたにく 豚肉とトマトの香味サラダ	ぶたにく 豚肉		トマト	キャベツ 紫玉ねぎ	さとう 砂糖	オリーブ油	しお 塩 こしょう	20.4
				オレガノ	きゅうり レモン汁			しょうゆ	18.8
	ほうれん草のクリームスープ	ウインナー	とうりゅう 豆乳	ほうれん草 にんじん	たま 玉ねぎ にんにく	じゃがいも	あぶら 油	ルウ 塩 こしょう コンソメ	2.7
12	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		さけ 酒 みりん	633
火	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	さとう 砂糖		しお 塩 しょうゆ	25.9
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにやく 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 酒 塩 みりん	22.6
	かきたま汁	たまご 卵 かつお節(だし)	こんぶ 昆布(だし)	にんじん 小松菜	たま 玉ねぎ だいこん 大根 しめじ	かたくり粉		しお 塩 酒 しょうゆ	2.0
13	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		キャベツ もやし	パン		しお 塩 こしょう	628
水	しお 塩だれ焼きそば	ぶたにく 豚肉		にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ にんにく レモン汁	ちゅうかめん 中華麺	ごま ごま油	ちゅうか 中華だし	28.1
	れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん きゅうり レタス			ドレッシング	21.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						1.6
14	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			585
木	かき揚げ	いか		えだまめ 枝豆	たま 玉ねぎ れんこん	小麦粉 かたくり粉	あぶら 油	しお 塩	20.6
	きりぼしだいこん 切干大根の炒め物	ぶたにく 豚肉		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん 切干大根 玉ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 酒 中華だし	15.7
	チンゲン菜とわかめのスープ	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜	たま 玉ねぎ えのき		あぶら 油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	1.7
15	ごはん / 牛乳		/牛乳	まるごとたけお きゅうしょくの日		ごはん		しょうゆ みりん	624
金	わかす 若楠ポークステーキ	わかす 若楠ポーク			だいこん 大根 玉ねぎ しょうが	さとう 砂糖 かたくり粉		しお 塩 こしょう 酒 酢	25.2
	きゅうりの磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし	さとう 砂糖		しょうゆ	16.8
	あき 秋の実り汁 / みかん	あつ 厚揚げ みそ	に 煮干し(だし)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ はくさい 白菜 みかん	さつまいも			2.3



武内小学校 給食献立予定表(11/18~29まで)



日 ／ 曜	献立名	＜赤の仲間＞おもに体の組織を作る		＜緑の仲間＞おもに体の調子を整える		＜黄色の仲間＞エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
18	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			613
	鶏肉のピカタ	鶏肉 卵	チーズ	パセリ		小麦粉		塩 こしょう 酒	27.5
	じゃこ炒め	油揚げ	しらす干し	いんげん にんじん	キャベツ	こんにやく 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	20.2
月	里芋汁	厚揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根 えのき	里芋		塩 酒 しょうゆ	2.0
	ごはん / 牛乳	うずらの卵	/牛乳		きくらげ しょうが	ごはん		しょうゆ 酒 塩	599
	八宝菜	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ たけのこ	かたくり粉	あぶら油 ごま油	みりん 中華だし	24.6
火	シュウマイ	シュウマイ							16.8
	もやしのピリ辛サラダ	ハム		にんじん チンゲン菜	もやし きゅうり	砂糖	ラー油	しょうゆ 酢 塩	2.2
20	ココア揚げパン / 牛乳		/牛乳			パン	あぶら油	ミルクココア	563
	肉団子とペンネのトマト煮	肉団子		にんじん トマト	たまねぎ	ペンネ	オリーブ油	塩 コンソメ	22.3
				ブロッコリー オレガノ	しめじ にんにく			酒 ケチャップ	21.5
水	野菜スープ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ 大根 たまねぎ		あぶら油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.3
	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		みりん	599
	じゃがいものうま煮	鶏肉		にんじん えだまめ	たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにやく 砂糖	あぶら油	酒 しょうゆ 塩	24.8
木	ポン酢和え	かにかま かつお節		にんじん	白菜 きゅうり	砂糖		しょうゆ 酢	15.1
	いりこナッツ		煮干し			砂糖	カシューナッツ	しょうゆ みりん	2.1
22	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん			590
	白身魚の磯香フライ	白身魚の磯香フライ					あぶら油		25.1
	小松菜のごま和え	ちくわ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	16.9
金	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう たまねぎ	こんにやく	あぶら油	酒 みりん	1.9
	ごはん(ふりかけ) / 牛乳		/牛乳			ごはん		ふりかけ	589
	すき焼きうどん	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ	うどん 砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 みりん	18.9
月	みそマヨ和え	鶏ささみ みそ		にんじん ほうれん草	きゅうり 大根	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	20.0
	りんご				りんご				1.7
26	ごはん / 牛乳		/牛乳			ごはん		塩 こしょう	574
	白身魚のきのこチーズ焼き	白身魚	チーズ		たまねぎ しめじ えのき レモン汁		あぶら油	しょうゆ 酒	27.8
	じゃがいもの香り炒め	豚肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩 オイスター	15.4
火	春雨汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	もやし たまねぎ	春雨		塩 しょうゆ 酒	2.2
	ごはん / 牛乳		/牛乳	にほんのあじめぐり～ふくい県～		ごはん			367
	ソースカツ丼	とんかつ	ごはんにのせて たべよう!			砂糖	あぶら油	ソース しょうゆ みりん	24.0
水	長寿なます	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん きぬさや	大根	砂糖	ごま	酢 みりん 塩	20.1
	打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ	昆布(だし)	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 白菜	里芋			2.4
28	麦ごはん / 牛乳		/牛乳		たまねぎ しめじ	麦ごはん		ルウ ケチャップ ソース	642
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	トマト にんじん	マッシュルーム にんにく		あぶら油	塩 こしょう デミグラス	19.7
	ツナキャベツサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	18.5
木	手作りみかんゼリー				みかん	ゼリーの素			2.3
29	キムタクごはん / 牛乳	豚肉	/牛乳		白菜キムチ たくあん	ごはん	あぶら油	しょうゆ 酒	535
	高野豆腐の甘酢炒め	高野豆腐		いんげん	れんこん たまねぎ	砂糖	あぶら油	しょうゆ 酒 酢	25.3
		鶏肉		にんじん	しょうが	かたくり粉		塩 中華だし	16.7
金	たまごスープ	卵	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 大根		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.8