



11月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる		エネルギー たんぱく質 塩分	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		
1月	振替休日								
2火	牛乳 ごはん 牛丼 カリホリ漬け ヨーグルト	ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ しめじ こんにゃく しろねぎ きゅうり だいこん	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	801 kcal 27.4 g 1.9 g	
3祝	 文化の日								
4木	牛乳 ごはん ふきよせ煮 おこめんの酢の物	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん れんこん ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう おこめん	ぎんなん	766 kcal 27.6 g 2.0 g	
5金	牛乳 ごはん ほぎの甘酢漬 昆布あえ 相性汁	ホキ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	739 kcal 28.6 g 2.7 g	
8月	牛乳 ごはん 五目卵焼き おひたし 睡みてる! GoGo炒め	いい値の日・ひろしき給食 ごもくたまごやき ぎゅうにく みそ さつまあげ		ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん	キャベツ ごぼう こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	739 kcal 28.0 g 1.7 g
9火	牛乳 ごはん 八宝菜 じゃがいものナムル みかんゼリー	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ごまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ もやし	こめ さとう でんぷん じゃがいも みかんゼリー	ごまあぶら	719 kcal 29.8 g 1.9 g	
10水	牛乳 コッペパン メープルシロップ&マーガリン サーモンチャウダー コールスローサラダ	世界の料理【カナダ】 さけ ハム		ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン メープルシロップ マーガリン オリーブあぶら	バター マーガリン オリーブあぶら	740 kcal 33.2 g 2.9 g
11木	牛乳 ごはん チキンカツ ゆかりあえ 秋の香り汁	チキンカツ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ しそ	キャベツ たまねぎ ごぼう しめじ	こめ さつまいも	あぶら	724 kcal 27.9 g 2.3 g	
12金	牛乳 ごはん じゃがいもとがんもの煮物 もやしの甘酢あえ	とりにく がんとどき さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま	761 kcal 31.2 g 2.5 g	
15月	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き しそひじきあえ かきたま汁	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう しそひじき つくだに わかめ	にんじん ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ	こめ さとう でんぷん	あぶら	725 kcal 30.4 g 2.3 g	
16火	牛乳 ごはん マーボー大根 ハンサンスー	ぶたにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく しょうが だいこん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら ごま	759 kcal 26.9 g 2.9 g	
17水	牛乳 コッペパン チキンと野菜のトマト煮 ごま香るれんこんサラダ	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ れんこん ごぼう	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエック マヨネーズ ごま	788 kcal 33.3 g 3.0 g	

日	献立名	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのものになる		エネルギー たんぱく質 塩分	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実		
18木	牛乳 古代米ごはん ししゃもの天ぷら 花野菜のごまあえ ゆめまる汁	食育の日 とうふ あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう ししゃも てんぷら	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	カリフラワー キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう しろねぎ	こめ くろまい さとう	あぶら ごま	780 kcal 26.3 g 2.6 g
19金	牛乳 ごはん ごま豆乳鍋 広島菜漬けあえ	とりにく とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん しゅんぎく ひろしまなづけ	はくさい しめじ しろねぎ キャベツ	こめ しらたまだんご	ごま	733 kcal 29.5 g 2.3 g	
22月	牛乳 ごはん さんまの塩焼き 三色あえ すまし汁	初食の日 さんま かまぼこ とうふ		ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	722 kcal 28.9 g 2.4 g
23祝	勤労感謝の日 								
24水	牛乳 黒糖パン バスタのカレーソース ピーズサラダ	ぶたにく マロファットピース ひよこまめ しろいんげんまめ あかいんげんまめ うずらまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	こくとうパン スバゲティ じゃがいも さとう	あぶら	830 kcal 33.4 g 3.9 g	
25木	牛乳 ごはん 豆腐中華あん 揚げ野菜のかかみサラダ	ひろしき給食 とうふ とりにく だいす		ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん チンゲンツァイ	しょうが たまねぎ もやし しいたけ しろねぎ ごぼう れんこん	こめ さとう でんぷん さつまいも	ごまあぶら アーモンド	805 kcal 32.1 g 1.9 g
26金	牛乳 ごはん 肉じゃが いろどりあえ	ぎゅうにく さつまあげ なまあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにゃく グリーンピース だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	756 kcal 26.9 g 2.0 g	
29月	牛乳 ごはん あじの梅肉あん そえ野菜 はっすん	あじ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	うめびしお キャベツ だいこん ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく	こめ さとう さとう さとう でんぷん	あぶら	806 kcal 32.2 g 1.4 g	
30火	牛乳 ハヤシライス ごはん ハヤシチュー 海藻サラダ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん きゅうり	こめ さとう	あぶら	766 kcal 27.0 g 3.5 g	

*物質の都合により 献立を変更することがあります。
*こんにゃくにについて
こんにゃくはいも類(5群)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるものになる食べ物(4群)」に分類しています。

【給食センター探検ツアー ～みそ汁のおいしさの秘密編～】
給食センターでは、香りがよく うま味が豊富なだしを使い、塩分が少なくて美味しくいただくことができます。素材の味が味わえる給食をつくっています。みそ汁は「煮干し」、すまし汁は「昆布とかつお節」を使っています。



だし袋に瀬戸内海で採れた煮干しを入れ、約1時間かけてだしをとっています。





だしのうま味でおいしくなあれ!