



献立表

令和5年度
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	こめこいりにんじんパン		タイピーエン ぎょうざ おさつサラダ	こめこいりにんじんパン はるさめ さつまいも あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく いか ぎょうざ ロースハム	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ	687 25.1	タイピーエンは中国から日本に伝わりました。今では熊本の名物料理となっています。
2	もく	ざつこくごはん		ポークカレー ナゲット かいそうサラダ	こめ ざつこく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく ツナ チキンナゲット	にんじん たまねぎ りんご きゅうり グリーンピース キャベツ	679 22.9	寒くなるこの時期は風邪を引きやすくなります。しっかり食べて栄養バランスを整えましょう。
6	げつ	むぎごはん		だいこんのみそしる とりのてりやき もやしすのもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん みそ とりにく	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	597 25.2	味噌の材料でもある大豆は、たんぱく質を多く含むため、「畑のお肉」とも呼ばれます。
7	か	むぎごはん		なんかんあげどん きびなごかりフライ やさいのこんぶあえ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ たまご きびなご こんぶ	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ピーマン	727 27.1	南関揚げは南関町に江戸時代から伝わるもので、ふっくらとした触感と長期保存できるのが特徴です。
8	すい	きのこスープ		ミートスパゲティ フルーツヨーグルト	パン こむぎこ バター スパゲティ あぶら さとう	ベーコン ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいた チーズ ヨーグルト とうにゅう	たまねぎ えのきたけ しょうが にんじん にんにく おうとう マッシュルーム みかん パイン	687 25.4	横島小で人気メニューのきのこスープです。パンをちぎってスープにつけて食べてください。
9	もく	むぎごはん		のっぺいじる ぶたにくのしょうがやき うのはなあえ	こめ むぎ さとう さとも こんにやく でんぶん あぶら マヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく おから ツナ あぶらあげ ぶたにく	にんじん ごぼう きくらげ だいこん ねぎ きゅうり しいたけ たまねぎ しょうが キャベツ	642 28.7	卵の花和えはおからを使った和え物で、おからには食物繊維が多く含まれています。
10	きん	むぎごはん		よしのに ししゃもフライ ひじきのあえもの	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ししゃも ひじき	たまねぎ ごぼう はくさい にんじん キャベツ こまつな	596 20.3	奈良県の吉野地方がくずの産地であることから、くず粉を使ってとろみをつけて煮たものを吉野煮といいます。
13	げつ	むぎごはん		やさいスープ ポークピカタ ピリからきゅうり	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	591 25.0	ピカタはイタリアの料理です。日本では豚肉に小麦粉をつけて、卵にくぐらせてから焼きます。
14	か	むぎごはん		ぶたじる いわしのみぞれに じゃことやさいのあえもの	こめ むぎ あぶら こんにやく さとも ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ちりめん みそ いわし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ	630 25.4	ちりめんじゃこには、骨や歯を作るために必要なカルシウムが多く含まれています。
15	すい	まるパン		あきのクリームシチュー しろみフライ コールスローサラダ	まるパン さとう じゃがいも さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ホキ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	695 24.4	秋のクリームシチューには今が旬のきのこやさつまいもが入っています。旬の食材を楽しみましょう。
16	もく	むぎごはん		もずくスープ タコライス チーズサラダ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく だいた チーズ	たまねぎ にんじん トマト しいたけ もずく ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく キャベツ	624 24.9	タコライスはメキシコのタコスアレンジして作られた料理です。ご飯に乗せて食べてください。
17	きん	むぎごはん		さつまいものみそしる ささみのレモンづけ ごずこんサラダ・ミニトマト	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも じゃがいも でんぶん マヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく だいた きんときまめ ひじき	にんじん ねぎ えのきたけ レモン キャベツ コーン トマト	688 29.1	今月の季節のみそ汁はさつまいものみそ汁です。さつまいもには食物繊維が多く含まれています。
20	げつ	やよいごはん		おひめさんだごじる とりのしおこうじやき さいかなます	こめ こだいまい こんにやく さとう さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ おうとう しいたけ きゅうり みかん	654 24.5	ふるさとくまさんデーです。今月は鹿本地方の郷土料理や特産物を紹介します。
21	か	キムたくごはん		スーミータン かみんこサラダ だいがくいも	こめ むぎ ごま みずあめ さとう すりごま あぶら ごまあぶら でんぶん マヨネーズ さつまいも	ぶたにく いか ぎゅうにゅう たまご ハム	キムチ たくあん きくらげ たまねぎ コーン ごぼう にんじん コーン ねぎ キャベツ きゅうり	693 23.7	かみんこサラダには、さきいかやごぼうなどよく噛んでほしい食材が入っています。残さず食べましょう。
22	すい	こくとうパン		ポトフ オムレツ グリーンサラダ	こくとうパン じゃがいも あぶら オリーブオイル	ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	592 23.0	グリーンサラダに入っているブロッコリーはこれからの旬の野菜で、ビタミンCが豊富です。
24	きん	むぎごはん		とうふじる さかなのごまだれやき きゅうりのゆかりあえ	こめ むぎ さとう すりごま ごま	ぎゅうにゅう とうふ さば あぶらあげ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ きゅうり キャベツ もやし ゆかり	633 28.0	11月24日は「和食の日」です。和食のよさを再認識し、私たちの大切な食文化を未来に伝えましょう。
27	げつ	むぎごはん		おでん ちくさやき きりぼしだいこんのいりに	こめ むぎ さとう さとも じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ がんもどき とりにく たまご えだまめ	だいこん たけのこ にんじん きりぼしだいこん	653 24.2	切干大根は大根を細長く切って乾燥させたものです。地域によって、干切大根、軒しのぶとも呼ばれます。
28	か	むぎごはん		ちゅうかスープ さかなのチリソースかけ ピーナツあえ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ホキ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン もやし こまつな	620 25.2	魚のチリソースかけは、揚げた魚にピーマン、たまねぎ、人参、ケチャップなどで作ったソースをかけます。
29	すい	ウインナーパン		コーンクリームスープ ツナサラダ みかん	パン さとう あぶら	ウインナー えだまめ ぎゅうにゅう ベーコン ツナ わかめ	たまねぎ にんじん コーン みかん キャベツ チンゲンサイ きゅうり	612 25.0	ウインナーパンは給食室で手作りしていません。焼きたてはおいしいですよ。
30	もく	こぎつねごはん		けんちんじる れんこんつくねのてりやき ごまあえ	こめ さとう じゃがいも すりごま	あぶらあげ えだまめ とうふ ぎゅうにゅう れんこん とりにく	にんじん ねぎ だいこん きゅうり しいたけ もやし	636 25.4	こぎつねご飯の「こぎつね」は、小さく切った油揚げのことをいいます。

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。