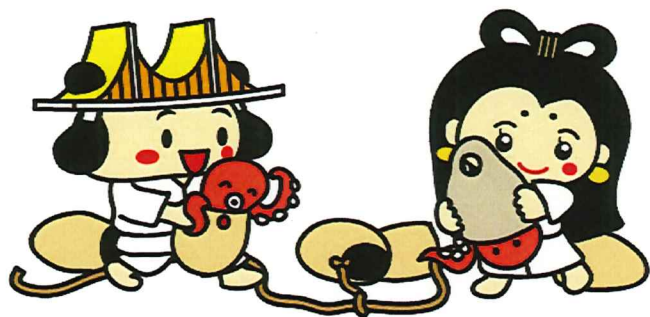




淡路市の献立紹介



令和6年11月分

淡路市学校給食献立

11月1日(金)



献立名

- ・ ハヤシライス
- ・ ライスパスタサラダ
- ・ 麦ご飯、牛乳

エネルギー：小学校 700Kcal、中学校 825Kcal

たんぱく質：小学校 21.0g、中学校 24.3g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

11月5日(火)



献立名

- ・ 照焼き肉団子
- ・ 切り干し大根の炒めナムル
- ・ 救給ゴロゴロ野菜の煮物(レトルト)
- ・ ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 643Kcal、中学校 734Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 26.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月6日(水)



献立名

- ・ちゃんこうどん
- ・海藻サラダ
- ・りんごジャム
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 602Kcal、中学校 811Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 30.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月7日(木)



献立名

- ・鮭のみぞれかけ
- ・キャベツの赤しそ和え
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 607Kcal、中学校 693Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 27.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月8日(金)



献立名

- ・あんかけ丼
- ・ひねぼんサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 570Kcal、中学校 678 Kcal

たんぱく質：小学校 22.8g、中学校 26.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月11日(月)



献立名

- ・魚(寒ボラ)のカレームニエル
- ・添え野菜
- ・コーンクリームスープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 568 Kcal、中学校 748 Kcal

たんぱく質：小学校 26.9g、中学校 31.0g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月12日(火)



献立名

- ・鶏肉と里芋の揚げ煮
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 658 Kcal、中学校 782Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 28.1g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月13日(水)



献立名

- ・和風煮込みハンバーグ
- ・きゅうりの梅おかわ和え
- ・さつまいものスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 631 Kcal、中学校 723Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 26.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月14日(木)



献立名

- ・豚肉と青パパイアのしょうが焼き
- ・小松菜の和え物
- ・豆腐のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 661Kcal、中学校 786 Kcal

たんぱく質：小学校 27.3g、中学校 31.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月15日(金)



献立名

- ・すき焼き煮
- ・もやしのゆず香和え
- ・いもご飯、牛乳

エネルギー：小学校 603Kcal、中学校 717Kcal

たんぱく質：小学校 21.1g、中学校 24.4g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月18日(月)



献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・豆乳スープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 601 Kcal、中学校 814 Kcal

たんぱく質：小学校 26.1g、中学校 32.2g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月19日(火)



献立名

- ・いもご煮
- ・チンゲンサイの和え物
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 622 Kcal、中学校 741 Kcal

たんぱく質：小学校 22.0g、中学校 25.5g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月20日(水)



献立名

- ・きのこスパゲティ
- ・ツナサラダ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 601Kcal、中学校 898Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 29.7g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月21日(木)



献立名

- ・豚肉と大根の煮物
- ・かぼちゃ団子のみそ汁
- ・納豆（個包装）
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 650 Kcal、中学校 768 Kcal

たんぱく質：小学校 24.5g、中学校 27.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月22日(金)



献立名

- ・焼き魚（さんま）
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・高野豆腐の卵とじ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 688Kcal、中学校 800Kcal

たんぱく質：小学校 33.1g、中学校 37.2g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

11月25日（月）



献立名

- ・キーマカレー
- ・きのこのスープ煮
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 589 Kcal、中学校 799Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 29.8g

（小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月26日(火)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・小松菜のおひたし
- ・湯葉のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 624Kcal、中学校 743Kcal

たんぱく質：小学校 25.0g、中学校 28.9g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月27日(水)



献立名

- ・木の葉芹
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 577 Kcal、中学校 677 Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 26.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

11月28日(木)



献立名

- ・ホイコーロー
- ・もち麦スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 623Kcal、中学校 738Kcal

たんぱく質：小学校 24.9g、中学校 28.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

11月29日(金)



献立名

- ・魚(くろだい)
- ・わかめの酢の物
- ・淡路島ポークの豚汁
- ・ごはん、牛乳、いちじくゼリー

エネルギー：小学校 609 Kcal、中学校 702 Kcal

たんぱく質：小学校 27.8g、中学校 30.8g

(小学校の栄養価は、3・4年生の分量で計算しています)

写真の量は、中学生分です。