



平成30年 11月 予定献立表



鋸南町学校給食センター

に よ う ち	び	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			えいようりょう				
			かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじょう (g)	しょくえん (g)	
1	木	発芽玄米ごはん 牛乳 回鍋肉 肉しゅうまい 茎わかめのスープ ゆうこの キャベツぼうし	こめ 発芽玄米 小麦粉 あぶら でん粉 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ みそ 茎わかめ かつお節	キャベツ 筍 人参 たら もやし 長ねぎ パプリカ しょうが にんにく	小 中	681 866	27.1 34.0	21.6 26.9	2.1 2.7
2	金	あったかうどん 牛乳 かきあげ チーズドック りんご うどんドンドコ	うどん 小麦粉 あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ あぶら揚げ さつま揚げ たまご とり肉 かつお節	白菜 人参 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ りんご ごぼう しゅんぎく	小 中	749 873	25.5 30.2	31.6 34.8	2.4 2.9
5	月	ピピンバ 牛乳 ワンタンスープ ヨーグルト 小2年、中2の1 リクエスト ピピンバ	こめ ごま 小麦粉 あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 ヨーグルト	人参 ほうれん草 白菜 もやし 小松菜 玉ねぎ にら にんにく キャベツ	小 中	743 888	30.5 36.4	23.8 27.9	2.2 2.8
6	火	さつま芋ごはん 牛乳 おでん 焼きししゃも いもほりやま	こめ さつま芋 ごま 里芋 じゃが芋 さとう	牛乳 うすら卵 こんぶ ちくわ さつま揚げ ししゃも かつお節	大根 人参 こんにゃく	小 中	588 714	25.1 31.5	16.2 19.9	2.4 3.0
7	水	ホットドッグ 牛乳 かぶと大麦のスープ みかん ケチャップ ・バムとケロのそらのたび ・おおきなかぶ	コッペパン 大麦 あぶら じゃが芋	牛乳 ウィナー ベーコン うすら卵	キャベツ かぶ 人参 玉ねぎ 白菜 みかん にんにく	小 中	633 787	24.2 29.9	23.5 28.4	2.5 3.2
8	木	栗ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 小松菜のおかか和え さんまいのおふだ えのきのみそ汁	こめ 栗 でん粉 じゃが芋 あぶら ごま	牛乳 さば こんぶ あぶら揚げ きな粉 みそ かつお節	小松菜 人参 もやし 白菜 えのき 長ねぎ しょうが	小 中	692 874	29.9 35.6	21.9 25.2	2.3 2.9
9	金	みそラーメン 牛乳 ジャンボぎょうざ りんご ぼくがラーメンたべてるとき	中華めん 小麦粉 さとう あぶら ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ たら とうもろこし もやし メンマ キャベツ りんご	小 中	629 831	24.5 31.8	22.9 27.6	2.8 3.9
12	月	ごはん 牛乳 たら甘味噌ダレ 大豆の磯煮 すいとん汁 みかん	こめ 小麦粉 あぶら でん粉 さとう	牛乳 タラ 大豆 ひじき ちくわ みそ かつお節 あぶら揚げ	えのき しめじ ごぼう 人参 大根 長ねぎ こんにゃく みかん	小 中	667 800	27.9 33.3	12.6 14.0	2.1 2.7
13	火	発芽玄米ごはん 牛乳 八宝菜 春巻き 切干大根のサラダ	こめ 発芽玄米 でん粉 ごま 小麦粉 春雨 あぶら	牛乳 ぶた肉 えび うすら卵 わかめ	白菜 玉ねぎ きくらげ しいたけ 切干大根 筍 もやし きゅうり 人参	小 中	704 892	26.4 32.6	20.9 25.6	2.3 3.0
14	水	コッペパン 牛乳 チョコクリーム 手作りフライドチキン キャベツのサラダ クラムチャウダー	コッペパン じゃが芋 ごま 米粉 バター 小麦粉 あぶら チョコクリーム	牛乳 とり肉 ベーコン あさり ヨーグルト	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんにく	小 中	688 855	29.5 37.4	24.1 28.3	2.6 3.4
15	木	麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のみそ汁	こめ 麦 じゃが芋 でん粉 さとう あぶら	牛乳 さんま あつ揚げ ぶた肉 わかめ みそ きな粉 かつお節	人参 玉ねぎ 小松菜 しいたけ グリンピース	小 中	816 939	30.4 35.0	30.1 34.5	2.4 3.0
16	金	ジャージャーめん 牛乳 とうふナゲット パンサンスー	中華めん あぶら ごま 春雨 さとう	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ みそ ハム 魚肉	玉ねぎ 人参 きくらげ しいたけ 長ねぎ もやし きゅうり キャベツ	小 中	612 854	24.9 33.7	23.1 29.6	2.7 3.8
17	土	麦ごはん 牛乳 根菜カレー フルーツヨーグルト	こめ 麦 じゃが芋 さとう あぶら	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ごぼう 大根 パナナ パイン みかん 黄桃 しょうが	小 中	734 899	20.3 24.1	17.6 20.5	2.1 2.6
19	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 菜の花まんじゅう 中華サラダ	こめ 小麦粉 でん粉 あぶら さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	長ねぎ しいたけ たら キャベツ きゅうり 人参 もやし 菜の花 にんにく	小 中	694 809	25.8 29.5	25.2 28.1	2.1 2.4
20	火	発芽玄米ごはん 牛乳 アジフライ 五目炒り豆腐 だまこ汁	こめ 発芽玄米 あぶら 小麦粉 もち米 さとう	牛乳 あじ ぶた肉 とうふ たまご とり肉 あぶら揚げ かつお節	玉ねぎ 人参 しいたけ ほうれん草 長ねぎ こんにゃく グリンピース	小 中	769 955	33.1 40.7	22.6 27.0	2.2 2.7
21	水	ココア揚げパン ビーフソテー 牛乳 豆とひき肉のトマトスープ 中学2の2リクエスト ココア揚げパン	コッペパン ココア ビーフ あぶら さとう じゃが芋 オリーブオイル ごま	牛乳 ぶた肉 大豆	玉ねぎ 人参 トマト 筍 もやし キャベツ たら きくらげ パセリ	小 中	667 837	25.7 31.7	20.1 23.7	2.3 3.1
22	木	ハヤシライス 牛乳 大根サラダ ヨーグルト	こめ 麦 あぶら ごま さとう	牛乳 牛肉 わかめ のり ヨーグルト	玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり 大根	小 中	731 897	32.5 40.4	25.7 31.4	2.5 3.1
27	火	発芽玄米ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 白菜のみそ汁	こめ 発芽玄米 じゃが芋 あぶら さとう	牛乳 ぶた肉 納豆 あぶら揚げ かつお節 お麩 みそ	人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 白菜 こんにゃく	小 中	697 851	27.1 31.7	17.7 19.8	2.1 2.5
28	水	わかめごはん 牛乳 とりのから揚げ 大根のべっこう煮 お麩のみそ汁	こめ でん粉 あぶら さとう	牛乳 とり肉 あつ揚げ お麩 わかめ ぶた肉 かつお節 みそ きな粉	小松菜 人参 大根 白菜 しょうが 筍 大根の葉	小 中	725 881	25.9 30.7	19.5 23.5	2.3 3.1
29	木	麦ごはん 牛乳 すすきのチリソースかけ 磯香和え 芋けんちん汁 みかん	こめ 麦 でん粉 あぶら 大豆マヨネーズ 里芋 さつま芋 ごま	牛乳 すずき あぶら揚げ とうふ のり かつお節	玉ねぎ パプリカ トマト もやし キャベツ 人参 大根 ごぼう 小松菜 みかん	小 中	745 865	25.7 29.5	23.3 24.6	2.2 2.5
30	金	ナン 牛乳 キーマカレー ツナサラダ チーズボール 小1 リクエスト ナン	ナン あぶら 生クリーム さとう 大豆マヨネーズ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 ツナフレーク チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブロッコリー ピーマン しょうが	小 中	713 798	27.9 32.0	36.6 42.0	2.4 2.7
11月分の給食費の振替日は11月30日(金)です。						小	650	21.1~32.5	14.4~21.6	2未満
						中	830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

学校給食
摂取基準

11月、12月は小学校1年生2年生、中学2年生のリクエストを取り入れています。

※都合により、献立を
変更することがあります。



⇒この印は、図書とのコラボ給食「本から飛び出したおいしい料理」です。

