



11月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I栄養 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)			
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)							
2月	★炊き込みキムチチャーハン 牛乳 しゅうまい たまごスープ りんご	こめ	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	はくさい	ほししいたけ	小 653	23.4	22.8	2.6
		でんぷん	ごま	とりにく	たまご	にんじん	ねぎ	中 883	30.3	29.1	3.6
4水	ごはん 牛乳 れんこんとひき肉の合わせ揚げ ★小松菜のあまじょうゆ 具だくさん汁	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	こまつな	にんじん	小 627	24.5	20.6	2.3
		さとう	パンこ	あぶらあげ	かつおぶし	キャベツ	ごぼう	中 832	30.4	23.8	2.9
5木	★セルフラピュタパン (チーズトースト 目玉焼き) 牛乳 カレーシチュー ほうれん草のソテー	パン	あぶら	チーズ	ぎゅうにゅう	キャベツ	コーン	小 635	27.9	24.0	3.2
		マカロニ	カレールー	たまご	ワインナー	ほうれん草	にんじん	中 784	33.1	27.9	4.0
6金	ごはん 牛乳 鮭のいろどりあんかけ 春雨サラダ ★王様のスープ	こめ	でんぷん	ぎゅうにゅう	さけ	にんじん	パプリカ	小 634	28.2	18.4	2.4
		あぶら	さとう	ハム	ぎゅうにく	ピーマン	もやし	中 826	34.3	21.4	3.0
9月	ごはん かんこく風味つけのり 牛乳 とり肉とじゃが芋のあげ煮 かきたま汁 ストロベリータルト	こめ	でんぷん	のり	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	小 716	25.6	24.5	2.3
		あぶら	じゃがいも	とりにく	なると	たまねぎ	ほうれん草	中 924	31.8	27.6	2.9
10火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 納豆あえ とん汁 (中) ウエハース	こめ	ごま	ぎゅうにゅう	さば	こまつな	にんじん	小 632	28.2	24.8	2.9
		ウエハース		なつとう	ぶたにく	ごぼう	だいこん	中 881	35.9	31.4	3.7
11水	ごはん 牛乳 ◎和牛のひと口焼き肉 チャプチェ えび団子スープ 小魚アーモンド	こめ	マロニー	ぎゅうにゅう	ぶたにく	チンゲンサイ	にんじん	小 652	26.4	24.7	2.6
		あぶら	さとう	かたくちいわし	えびだんご	たまねぎ	もやし	中 893	34.1	31.4	3.3
12木	ココアあげパン 小学2-2のリクエスト 牛乳 ぶた肉とポテトの洋風煮 うずら卵と大根のスープ チーズ	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	小 667	24.1	27.2	3.3
		グラニュー	さとう	ワインナー	だいず	コーン	フロッコリー	中 837	29.6	32.4	4.2
13金	発芽玄米入りごはん 牛乳 ポークカレー コールスロー ゼリー	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	にんにく	小 633	18.5	18.3	2.3
		あぶら	カレールー			にんじん	たまねぎ	中 828	23.0	21.5	2.9
16月	ごはん 牛乳 ハンバーグ 野菜炒め さつまいものみそ汁	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	こまつな	だいこん	小 633	26.4	19.0	3.2
		あぶら	ごまあぶら	ぶたにく	あぶらあげ	にんじん	たまねぎ	中 858	33.8	22.7	4.2
17火	カレーうどん 牛乳 エビフライ ツナと小松菜のソテー チーズワッフル	うどん	あぶら	ぶたにく	うずらたまご	にんじん	たまねぎ	小 638	28.3	27.7	3.2
		カレールー	でんぷん	なまあげ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ	ほうれん草	中 789	33.9	30.9	4.1
18水	中学3年生のまるごとリクエスト 発芽玄米入りごはん ユーリンチー チーズサラダ キムチスープ タルト	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	はくさい	ねぎ	小 703	27.5	25.2	2.4
		でんぷん	さとう	チーズ	ぶたにく	キャベツ	きゅうり	中 892	33.8	28.4	3.1
19木	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ごもくきんぴら じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	さけ	パセリ	ごぼう	小 600	29.1	15.7	2.5
		大豆マヨネーズ	ごま	しろみそ	ぶたにく	にんじん	こんにゃく	中 806	35.9	18.1	3.2
20金	麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 スタミナレバー オレンジ	こめ	おおむぎ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	にんにく	小 640	29.9	19.2	2.3
		あぶら	さとう	だいず	とうふ	にんじん	たけのこ	中 786	36.8	22.7	2.9
21土	ぶた肉と生あげのあんかけどん 牛乳 肉団子と野菜のスープ ラ・フランスゼリー	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	にんにく	小 651	28.7	20.7	2.7
		ごまあぶら	でんぷん	なまあげ	うずらたまご	にんじん	たまねぎ	中 868	36.5	24.8	3.5
25水	ごはん 牛乳 コロッケ ◎すき焼き風煮 もやしときゅうりのサラダ	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ	小 740	24.5	28.2	2.6
		あぶら	さとう	やきとうふ	ハム	ねぎ	しらたき	中 953	30.5	32.3	3.1
26木	ロールパン 牛乳 トマトオムレツ シャキシャキサラダ ポトフ りんご	パン	大豆マヨネーズ	ぎゅうにゅう	たまご	れんこん	にんじん	小 671	22.4	29.3	3.0
		ごまあぶら	ごま	とりにく	ワインナー	きゅうり	コーン	中 878	28.5	37.7	4.1
27金	【千産千消こんだて】 ごはん 牛乳 すずきのねぎソースがけ ひじきの炒り煮 具だくさん汁	こめ	でんぷん	ぎゅうにゅう	すずき	ねぎ	にんじん	小 615	25.9	19.1	2.4
		あぶら	ごまあぶら	ぶたにく	あぶらあげ	こまつな	ほししいたけ	中 829	32.5	22.6	3.0
30月	さつまいもごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 青菜のごまあえ 大根のみそ汁	こめ	さつまいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	たまねぎ	小 600	27.8	17.8	3.2
		ごま	さとう	しろみそ	しらすぼし	ほうれん草	にんじん	中 799	35.2	20.9	4.1

※都合により、献立を変更することがあります。



学校給食
摂取基準

小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

★11月2日～6日は、本から飛び出す給食の日です！★
 11月2日【きょうはソミのうちでキムチをつける日】→★キムチチャーハン
 11月4日【あたしの、ボケのお姫様】→★小松菜のあまじょうゆ
 11月5日【天空の城ラピュタ】→★目玉焼きトースト
 11月6日【せかいいちおいしいスープ】→★王様のスープ

◎は国産の黒毛和牛を使ったメニューです！
 ※16日と30日献立は、6年生が家庭科の授業で考えたものです。
 旬の食材を取り入れ、バランスのよい献立ができました。