



11月分よていこんだてひょう ようちえん



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補給 (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)		
	安房農協さんからいただいたお米です。	中学3-2のまるごとリクエスト	カ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)						
1月	ごはん(★つぶすけ) 春雨サラダ キムチスープ タルト	牛乳 からあげ	こめ さとう あぶら こめこ タルト	さとう こま でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく とうふ しろみそ	しいたけ こまつな もやし にんじん だいこん	606	21.4	23.8	1.8	
2火	肉豆腐どん さつまいもと大豆のあげからめ 具だくさん汁	牛乳	こめ さとう でんぷん	あぶら さつまいも こま	ぎゅうにゅう ぶり肉 焼きとうふ とうふ しろみそ	にんじん たまねぎ しらたき こまつな だいこん	531	21.6	16.6	2.0	
4木	★チキンライス コーンクリームスープ	牛乳 チキンナゲット りんご	こめ さとう パター でんぷん	あぶら じゃがいも こめこ パン粉	とり肉 きゅうにゅう スキムミルク ぶたにく だいす	トマト たまねぎ コーン パセリ	566	19.6	19.6	2.4	
5金	★カレーうどん 合わせあげ キャベツとウィンナーのソテー	牛乳 れんこんとひき肉の	うどん カレー パン粉 ウエハース	あぶら でんぷん さとう	ぶたにく なるとうすらたまご ぎゅうにゅう とり肉 ウィンナー だいす	にんじん こまつな もやし れんこん	509	21.6	23.4	2.5	
8月	麦入りごはん カラフルソテー ★カステラパンケーキ	牛乳 ハッシュドポーク	こめ じゃがいも こむぎこ パター	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく ウィンナー たまご	にんにく しょうが セロリー にんじん ほうれんそう	557	19.6	18.0	2.2	
9火	★きつねごはん ひじきの炒り煮 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 コロケ	こめ じゃがいも パン粉 でんぷん	さとう あぶら こむぎこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく ひじき とうふ わかめ しろみそ	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース こまつな えのきたけ	539	18.9	18.9	2.5	
10水	ごはん チャプチェ えび団子スープ	牛乳 棒ぎょうざ	こめ あぶら こま こむぎこ	マロニー さとう こまあぶら	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく えび とり肉	キャベツ にんじん もやし えのきたけ	476	17.7	16.0	2.1	
11木	ごはん 納豆あえ みそ汁	牛乳 たらとお芋のあげからめ	こめ じゃがいも こま	あぶら さとう	ぎゅうにゅう たら なつとう しろみそ	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいこん もやし	485	21.8	15.8	1.8	
12金	きなこあげパン 冷しゃぶうどんサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳	パン さとう こま	あぶら うどん ゼリー	きなこ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう とり肉	キャベツ にんじん コーン	474	18.5	18.4	2.3
15月	ごはん マーボー豆腐 りんご 小魚アーモンド	牛乳 しゅうまい	こめ さとう こむぎこ	こまあぶら でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいす あかみそ とり肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だけのこ グリンピース	556	25.9	18.3	2.0	
16火	豚肉とはくさいの中華どん お芋の肉みそがらめ わかめスープ	牛乳	こめ じゃがいも	あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく あつあげ とうふ しろみそ	もやし だいこん にんじん たまねぎ はくさい だけのこ ブロッコリー	514	20.5	16.7	2.1	
17水	ごはん ごぼうサラダ 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ハンバーグおろしソース	こめ 大豆マヨネーズ はるさめ でんぷん	さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく とうふ だいす ヨーグルト	だいこん にんじん コーン こまつな たまねぎ	583	22.7	21.1	1.9	
18木	ごはん コールスロー かきたま汁	牛乳 キャベツメンチカツ	こめ 大豆マヨネーズ パン粉 さとう	あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶり肉 ぶたにく だいす	たまご わかめ ぶたにく	キャベツ にんじん ほししいたけ	541	20.5	23.1	2.0
19金	ピザトースト 小松菜といかのソテー 肉団子と野菜のスープ煮 ゼリー	牛乳	パン さとう じゃがいも	バター あぶら ゼリー	ベーコン チーズ いか だいす	とり肉 きゅうにゅう とり肉	たまねぎ にんじん ピーマン コーン だいこん	449	20.7	17.3	2.2
20土	麦入りごはん キャベツとブロッコリーサラダ ミルメーク	牛乳 ポークカレー	こめ ミルメーク あぶら	あぶら じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく	しょうが にんじん グリンピース キャベツ	491	17.2	13.4	1.7	
24水	ごはん 野菜いため じゃがいものみそ汁	牛乳 チキンカツのごまみそかけ	こめ じゃがいも こむぎこ	さとう こまあぶら じゃがいも パン粉	ぎゅうにゅう しろみそ ぶり肉 ぶたにく なまあげ わかめ	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	534	22.4	20.7	2.3	
25木	和食の日になんだこんだて 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 さば塩焼き	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶり肉 とうふ しろみそ	にんじん たけのこ だいこん こまつな	546	25.2	24.0	2.4	
26金	食パン とり肉と野菜のグラタン キャベツのポトフ	牛乳	パン じゃがいも こめこ	チョコクリーム バター	ぎゅうにゅう ぶり肉 チーズ ウィンナー	たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ コーン ブロッコリー	471	20.8	19.0	1.9
29月	ごはん ポテトの洋風煮 ゼリー	牛乳 トマトオムレツ	こめ あぶら こまあぶら さとう	じゃがいも でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく だいす	たまご ウィンナー とり肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう トマト	517	19.1	14.9	2.0
30火	牛乳 シャキシャキサラダ	さつま芋ごはん スズキの甘酢あんかけ のっぺい汁	こめ じゃがいも あぶら さとう	さつまいも でんぷん こまあぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶり肉 ぶたにく あぶらあげ	すずき とうふ	ねぎ きゅうり にんじん だいこん	517	22.5	18.3	2.4

※都合により、献立を変更することがあります。

★11月4日～9日は、本から飛び出す給食の日です！★
 11/4 【コケコックさん】→★おコッコさまランチ
 11/5 【コクリコ坂から】→★カレーうどん
 11/8 【ぐりとぐら】 →★カステラパンケーキ
 11/9 【おとうふ百ちよう あぶらあげ百まい】 →★きつねごはん&とうふのみそ汁

学校給食 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満
-----------	-----	-------------	-------------	--------

