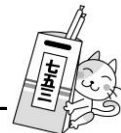




# 11月分 給食献立予定表



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	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)							
1月	ごはん(★つぶすけ) 春雨サラダ	牛乳 からあげ キムチスープ タルト	こめ さとう あぶら こめこ タルト	さとう ごま でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり肉 とうふ しろみそ	しいたけ コーン きゅうり だいこん	こまつな もやし にんじん ごぼう	小 755 中 959	26.4 32.1	28.9 32.4	2.3 2.9	
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 ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく 焼きとうふ とり肉 しろみそ	にんじん たらこ だいこん	たまねぎ はくさい ごぼう こんにゃく	小 673 中 907	26.5 33.6	19.4 23.0	2.5 3.2	
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 スキムミルク だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく トマト たまねぎ コーン パセリ	にんじん えだまめ とうもろこし りんご	小 693 中 879	22.6 26.9	21.3 23.5	2.9 3.6	
5金	★カレーうどんの合わせあげ	牛乳 れんこんとひき肉のキャベツとウィンナーのソテー(中) ウエハース	うどん カレールー 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 とりにく だいす	にんじん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こんにゃく だいこん	たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう	小 590 中 772	24.5 29.7	25.5 30.3	3.1 4.0	
8月	麦入りごはん カラフルソテー	牛乳 ハッシュドポーク ★カステラパンケーキ	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 ぶたにく だいす たまご	にんにく セロリー にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ フロッコリー キャベツ	小 722 中 927	23.9 29.5	20.8 24.5	2.7 3.5	
9火	★きつねごはん ひじきの炒り煮	牛乳 コロッケ 大根と豆腐のみそ汁	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 ぶたにく ひじき わかめ	たまねぎ ごぼう こんにゃく だいこん	にんじん グリンピース こまつな えのきたけ	小 639 中 836	22.1 27.5	20.4 23.7	3.0 3.7	
10水	ごはん チャプチェ	牛乳 棒ぎょうざ えび団子スープ	こめ あぶら こまこ	マロニー さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とりにく	キャベツ にんじん もやし えのきたけ	ほうれん草 たまねぎ こまつな はくさい	小 592 中 837	20.7 27.8	17.2 23.3	2.5 3.6	
11木	ごはん 納豆あえ	牛乳 たらとお芋のあげからめ みそ汁	こめ じゃがいも こま	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう しろみそ	たまねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	にんじん キャベツ もやし	小 614 中 830	26.8 34.0	18.4 21.7	2.3 2.9	
12金	きなこあげパン 冷しゃぶうどん	牛乳 サラダ コンソメスープ ゼリー	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 ぶたにく とうふ	キャベツ にんじん コーン	きゅうり たまねぎ ほうれんそう	小 661 中 828	24.7 30.8	23.2 28.2	3.2 4.1
15月	ごはん マーボー豆腐	牛乳 しゅうまい りんご 小魚アーモンド	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら でんぷん アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あかみそ かつおいわし	たまねぎ にんにく ねぎ グリンピース	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ	小 672 中 896	29.9 38.1	19.9 23.5	2.5 3.2	
16火	豚肉とはくさいの中華どん お芋の肉みそがらめ	牛乳 わかめスープ	こめ ごまあぶら じゃがいも	あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とり肉 わかめ	もやし にんじん はくさい フロッコリー	だいこん たまねぎ たけのこ グリンピース	小 667 中 876	25.4 31.9	19.5 23.1	2.6 3.4	
17水	ごはん ごぼうサラダ	牛乳 ハンバーグおろしソース 春雨スープ ヨーグルト	こめ 大豆マヨネーズ はるさめ でんぷん	さとう ごま だんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす	だいこん にんじん コーン こまつな	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ	小 706 中 897	25.5 30.6	22.8 26.3	2.4 2.9	
18木	ごはん コールスロー	牛乳 キャベツメンチカツ かきたま汁	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 ぶたにく とうふ とり肉 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	小 639 中 866	23.0 30.0	24.9 29.9	2.3 2.9	
19金	ピザトースト 小松菜といかのソテー	牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ゼリー	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 ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな フロッコリー	小 586 中 746	26.1 32.6	20.9 25.3	3.0 4.0	
20土	麦入りごはん キャベツとフロッコリー	牛乳 ポークカレー サラダ ミルメーク	こめ ミルメーク あぶら	おおむぎ じゃがいも カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん グリンピース キャベツ	にんにく たまねぎ りんご フロッコリー	小 611 中 812	20.5 25.8	15.1 17.4	2.1 2.7	
24水	ごはん 野菜いため	牛乳 チキンカツのごまみそかけ じゃがいものみそ汁	こめ ごま あぶら こむぎこ	さとう ごまあぶら じゃがいも パン粉	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ なまあげ わかめ	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	にんじん キャベツ ピーマン こまつな	小 640 中 817	25.6 30.2	22.0 23.5	2.9 3.4	
25木	和食の日	牛乳 さば塩焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さば とり肉 とうふ しょうが	にんじん たまご だいこん こまつな	たまねぎ さやいんげん えのきたけ	小 657 中 879	29.4 37.1	26.0 31.1	2.9 3.6	
26金	食パン とり肉と野菜のグラタン	牛乳 チョコクリーム じゃがいも こめこ	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 ぶたにく チーズ ウィナー	とり肉 ぶたにく	たまねぎ しめじ コーン フロッコリー	小 659 中 801	27.3 33.1	23.5 27.0	2.8 3.4	
29月	ごはん ポテトの洋風煮	牛乳 トマトオムレツ 肉団子と野菜のスープ ゼリー	こめ あぶら ごまあぶら さとう	じゃがいも でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	たまご ウィナー とりにく	にんじん フロッコリー ほうれんそう しょうが	小 648 中 891	22.9 29.6	16.7 24.5	2.3 3.1	
30火	牛乳 シャキシャキサラダ	さつまいも ごま じゃがいものみそ汁	こめ さとう	さつまいも でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも	すずき とうふ	ねぎ きゅうり にんじん だいこん	小 637 中 835	25.3 31.3	19.8 23.5	3.0 4.0	
※都合により、献立を変更することがあります。						学校給食	小 650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満		
★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						摂取基準	中 830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満		