

令和4年11月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 火	ポークカレーライス	こめ にんじん じゃがいも 玉ねぎ しょうが にんにく ぶた肉 エリンギ	502	17.3	14.0	1.4
	☆参考図書☆ 給食番長 ひじきサラダ	油 ルウ トマトピューレ ソース カレー粉 チャツネ ワイン	631	20.9	16.1	1.8
	りんご	コーン きゅうり にんじん とり肉 ひじき キャベツ ブロッコリー ドレッシング	820	25.8	18.7	2.3
2 水	ごはん / ぶどうゼリー	こめ / ぶどうゼリー	483	24.6	14.1	1.7
	イカの香味焼き	イカ 長ねぎ しょうが にんにく 酒 みそ	615	31.5	16.0	2.1
	☆参考図書☆ 高野豆腐のひみつ 高野豆腐のたまごとじ とん汁	高野豆腐 たまご とり肉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん しいたけ さとう しょうゆ みりん 油 削り節(だし用) みそ ぶた肉 里いも 玉ねぎ にんじん 大根 こんにゃく	834	41.2	18.7	2.7
4 金	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム	506	19.5	16.5	1.6
	☆参考図書☆ 140きのシリーズ かぼちゃコロック	かぼちゃコロック 油	643	24.4	21.9	2.1
	小松菜ソテー きのこのクリームスープ	小松菜 ウィンナー パプリカ スッキーニ にんじん コーン キャベツ ワイン 油 コンソメ とり肉 にんじん 玉ねぎ 枝豆 コーン しめじ えのき エリンギ じゃがいも ルウ 油 こめ粉 塩	846	30.7	27.7	2.7
7 月	栗ごはん	栗 こめ だし 塩 ごま	484	18.5	16.0	1.6
	☆参考図書☆ こんざつね イワシのソースがけ	イワシフライ ワイン みりん コンソメ ソース ケチャップ しょうゆ さとう 油	604	20.9	18.4	2.1
	こんぶ和え じゃがいものみそ汁	塩こんぶ きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん 白菜 ごま油 塩 しょうゆ 削り節(だし用) みそ 玉ねぎ じゃがいも 油あげ とうふ	826	27.9	24.2	2.7
8 火	わかめごはん	こめ わかめ	480	17.1	16.0	1.6
	☆参考図書☆ いつだって ごはんのこと 厚焼きたまご	厚焼きたまご	612	19.9	18.3	2.0
	根菜のみそ汁 大豆といものごまがらめ	削り節(だし用) みそ にんじん 大根 とうふ 油あげ 玉ねぎ れんこん さつまいも 大豆 かたくり粉 しょうゆ さとう みりん ごま 油	802	24.3	21.2	2.5
9 水	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	492	23.9	16.1	1.6
	とり肉のてり焼き	とり肉 しょうゆ ワイン さとう みりん 塩こうじ 塩	633	27.7	19.1	2.0
	ごぼうサラダ ごまみそ汁	ごぼう にんじん きゅうり コーン しょうゆ 酢 塩 マヨネーズ 削り節(だし用) みそ ごま ニラ にんじん 大根 玉ねぎ とうふ わかめ	851	36.7	23.1	2.5
10 木	ごはん / 韓国のり	こめ / 韓国のり	496	16.7	16.4	1.6
	あげぎょうざ	ぎょうざ 油	627	19.5	21.5	2.0
	はるさめサラダ 中華コンスープ	ハム はるさめ コーン もやし きゅうり にんじん 酢 しょうゆ さとう ドレッシング コーン 玉ねぎ ほうれん草 えのき 長ねぎ 塩 ルウ ごま油 とりがらスープ	884	26.1	27.6	2.7
11 金	さつまいもパン	さつまいもパン	534	22.7	16.6	1.8
	サケのタルタル焼き	サケ タルタルソース しょうゆ ワイン	688	27.0	21.9	2.2
	マカロニのトマトソテー カレースープ	マカロニ ベーコン パプリカ スッキーニ にんじん ワイン ソース コンソメ トマトソース 油 塩 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ウィンナー コンソメ カレー粉 塩 ワイン 油	868	33.3	27.7	2.8
15 火	ごはん / フルーツあんぱん	ごはん / フルーツあんぱん	501	19.9	15.0	1.1
	しゅうまい	しゅうまい	616	24.1	16.9	1.4
	マーボーひじき かき玉スープ	とうふ ひじき ぶた肉 長ねぎ にんじん たけのこ 玉ねぎ しめじ にんにく みそ しょうゆ コチュジャン ごま油 麻婆ベース たまご 玉ねぎ わかめ にんじん 小松菜 大根 とりがらスープ 塩 しょうゆ かたくり粉	808	31.0	20.7	1.8
16 水	ごはん	ごはん	479	17.8	16.0	1.7
	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン 塩	607	20.3	18.3	2.1
	コールスロー ミネストローネ	キャベツ にんじん きゅうり コーン とり肉 マヨネーズ 塩 酢 パプリカ スッキーニ にんじん 玉ねぎ 枝豆 エリンギ パセリ ウィンナー コンソメ トマトソース ソース ワイン 塩 油	824	26.8	22.4	2.7
17 木	ごはん / のりふりかけ	こめ / のりふりかけ	528	20.8	16.7	1.6
	サバのごま漬け焼き	サバ しょうゆ みりん 酒 さとう ごま	654	23.8	21.9	2.0
	れんこんサラダ みぞれ汁	れんこん にんじん きゅうり コーン しょうゆ 酢 塩 ドレッシング 削り節(だし用) みそ 大根 油あげ とうふ 小松菜 えのき にんじん	889	31.1	27.8	2.5
18 金	にんじんピラフ	こめ にんじん コーン パプリカ とり肉 チキン魚介スープ 油 塩	472	24.4	16.2	1.6
	とり肉のカレーチーズ焼き	とり肉 塩 ワイン チーズ カレー粉 小麦粉	612	30.1	19.9	2.1
	野菜ソテー コンソメスープ	ウィンナー しめじ コーン ほうれん草 パプリカ スッキーニ にんじん もやし ワイン コンソメ 塩 油 ベーコン じゃがいも キャベツ 大根 にんじん ワイン コンソメ 塩	816	37.8	24.4	2.6
19 土	ごはん	こめ	519	17.5	15.1	1.2
	ぶたすき風煮	ぶた肉 しいたけ とうふ しらたき 白菜 長ねぎ えのき にんじん みりん さとう しょうゆ 油 酒 だし	662	21.3	17.5	1.5
	みそポテト フルーツヨーグルト和え	じゃがいも みそ みりん さとう 酒 ごま 油 ヨーグルト みかん もも パイン カクテルゼリー	855	26.2	20.5	1.9
21 月	ごはん / ラムネゼリー	ごはん / ラムネゼリー	490	22.2	14.9	1.6
	イカのレモン煮	イカ こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ さとう みりん レモン	623	25.5	17.1	2.0
	納豆和え とりだしみそ汁	納豆 にんじん 小松菜 キャベツ たくわん ごま しょうゆ だし 削り節(だし用) みそ とり肉 玉ねぎ もやし 大根 にんじん こんにゃく 塩こうじ	819	33.4	20.2	2.5
22 火	ごはん	こめ	498	21.3	16.5	1.6
	サバのカレー玉漬け	サバ 玉ねぎ 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	612	24.3	21.2	1.9
	野菜のみそ煮 わかたけ汁	とり肉 ごぼう 枝豆 しいたけ 大根 里いも こんにゃく にんじん ごま油 みそ さとう しょうゆ 酒 だし 削り節(だし用) わかめ たけのこ もやし ほうれん草 とうふ 油あげ 塩 しょうゆ	832	31.7	27.5	2.4
24 木	ごはん / お米のムース	こめ / お米のムース	489	21.1	16.3	1.6
	炒りとうふ	とうふ たまご とり肉 ごぼう にんじん 枝豆 しらたき しいたけ 玉ねぎ さとう しょうゆ 酒 だし 油	626	26.2	20.0	2.1
	☆和食の日☆ 地産地消献立 のり酢和え つみれ汁	のり キャベツ もやし にんじん ほうれん草 しょうゆ 酢 さとう ごま 削り節(だし用) みそ いわしつみれ しょうが にんじん 小松菜 えのき 大根 長ねぎ	808	32.7	22.7	2.7
25 金	きなこあげパン	コッペパン きなこ さとう 塩 油	547	23.2	16.8	1.7
	スコッチエッグ	スコッチエッグ	698	28.1	22.0	2.1
	ほうれん草ソテー ポークシチュー	ウィンナー しめじ コーン ほうれん草 にんじん キャベツ ワイン コンソメ 塩 油 ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー にんにく しょうが ワイン ソース ルウ 油 トマトピューレ	860	33.4	27.8	2.7
28 月	ごはん	こめ	466	24.5	15.7	1.7
	スズキのねぎソースがけ	スズキ かたくり粉 油 しょうゆ 酢 長ねぎ さとう	612	31.3	18.3	2.1
	ゆかり和え 肉どうふ	もやし いんげん にんじん キャベツ ゆかり ごま しょうゆ ぶた肉 とうふ にんじん 玉ねぎ こんにゃく 小松菜 長ねぎ 油 さとう しょうゆ だし みりん 酒	802	38.5	21.4	2.7
29 火	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも 玉ねぎ エリンギ にんじん ぶた肉 にんにく しょうが ルウ ソース コンソメ デミグラスソース 塩 りんご トマトピューレ 油 ワイン	512	20.2	15.2	1.7
	わかめサラダ	わかめ 大根 コーン にんじん とり肉 きゅうり ブロッコリー ドレッシング	636	24.0	17.5	2.1
	ヨーグルト	ヨーグルト	804	28.9	20.4	2.7
30 水	ごはん	ごはん	485	23.9	16.1	1.6
	とり肉の野菜あんかけ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩こうじ こめ粉 油 だし 塩 酒 パプリカ スッキーニ にんじん	624	27.7	19.0	2.1
	ひじきの炒り煮 じゃがいものみそ汁	油あげ 大豆 ひじき こんにゃく にんじん いんげん しいたけ 切干大根 さとう しょうゆ だし 油 酒 削り節(だし用) みそ じゃがいも 玉ねぎ 大根 はくさい	830	36.2	22.9	2.6

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べよう

むし歯や歯周病など、口の中に病気がある
と、食べ物をよくかんで食べられなくなり、
栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

食事をおいしく食べよう！

学校給食 摂取基準

栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。

490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満

よくかんで 食べよう	おやつは時間や 量を決めて 食べよう	甘い物は とり過ぎない ようにしよう	カルシウムを 多く含む食べ物を とろう	食べた後は 歯をみがこう
------------	--------------------	--------------------	---------------------	--------------