



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			E値* (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 でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく わかめ	ぎゅうにゅう たまご	はくさい ほしいたけ にんじん グリンピース キャベツ	ねぎ たまねぎ こまつな	546	20.2	21.3	2.2
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 さとう でんぷん	あぶら パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく しろみそ	とりにく かつおぶし あつあげ あかみそ	こまつな キャベツ こんにやく ほうれんそう	にんじん ごぼう たまねぎ れんこん	532	21.6	19.5	2.0
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 マカロニ こめこ	あぶら カレールー	チーズ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ウイナー とうにゅう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー	コーン にんじん しめじ	463	22.5	20.3	2.3
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 あぶら はるさめ	でんぷん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム レンズまめ	さけ ぎゅうにく	にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ	パプリカ もやし キャベツ セロリー	504	25.2	16.5	1.9
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 あぶら さとう タルト	でんぷん じゃがいも ごま ごまあぶら	のり とりにく たまご	ぎゅうにゅう なると とうふ	にんじん たまねぎ ほしいたけ	えだまめ ほうれんそう	595	21.3	22.3	1.9
10火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 納豆あえ とん汁	こめ ごま	ごま	ぎゅうにゅう なとつ なまあげ あかみそ	さば ぶたにく しろみそ	こまつな ごぼう こんにやく ほうれんそう	にんじん だいこん ねぎ	569	26.3	25.9	2.8
11水	ごはん 牛乳 ◎和牛のひと口焼き肉 チャブチェ えび団子スープ 小魚アーモンド	こめ あぶら ごまあぶら ごま	マロニー さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし えびだんご	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ にら	にんじん もやし こまつな えのきたけ	554	23.8	23.8	2.2
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 うすら卵と大根のスープ チーズ	パン グラニュー じゃがいも	あぶら さとう バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウイナー うすらたまご	ぶたにく だいす チーズ	にんじん コーン だいこん	たまねぎ ブロッコリー こまつな	459	19.0	20.9	2.4
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 あぶら 大豆マヨネーズ	じゃがいも カレールー ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	しょうが にんじん りんご きゅうり	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	512	15.6	15.8	1.8
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 あぶら さつまいも	さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ	とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ ピーマン	だいこん たまねぎ もやし しめじ	530	23.5	18.1	2.7
17火	カレーうどん 牛乳 エピフライ ツナと小松菜のソテー チーズワッフル	うどん カレールー パンこ ワッフル	あぶら でんぷん こむぎこ	ぶたにく なまあげ えび	うすらたまご ぎゅうにゅう ツナ	にんじん ほしいたけ キャベツ	たまねぎ ほうれんそう こまつな	553	24.7	25.3	2.6
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 でんぷん ごまあぶら	あぶら さとう タルト	ぎゅうにゅう チーズ とうふ	とりにく ぶたにく しろみそ	はくさい キャベツ にんじん もやし	ねぎ きゅうり レモン えのきたけ	600	24.7	23.4	2.0
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 大豆マヨネーズ ごまあぶら	さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう しろみそ なまあげ	さけ ぶたにく わかめ	パセリ にんじん こまつな	ごぼう こんにやく たまねぎ	493	26.2	14.3	2.0
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 あぶら ごまあぶら ごま	おおむぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あかみそ	ぶたにく とうふ とりレバー	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース	にんにく たけのこ ねぎ ほしいたけ	539	25.1	16.8	1.9
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 ごまあぶら ゼリー	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく	ぶたにく うすらたまご	しょうが にんじん はくさい たけのこ	にんにく たまねぎ ねぎ ブロッコリー	523	23.3	17.7	2.2
25水	ごはん 牛乳 コロッケ ◎すきやき風煮 もやしときゅうりのサラダ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん	じゃがいも さとう パンこ	ぎゅうにゅう やきとうふ	ぎゅうにく ハム	にんじん ねぎ はくさい こまつな	たまねぎ しらたき しめじ ほしいたけ	611	20.4	25.0	2.2
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 ごまあぶら じゃがいも	大豆マヨネーズ ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウイナー	たまご	れんこん きゅうり りんご キャベツ	にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー	510	18.5	24.3	2.3
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 あぶら さとう	でんぷん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき しろみそ	すずき あぶらあげ とうふ	ねぎ こまつな こんにやく	にんじん ほしいたけ だいこん	505	23.2	17.1	2.0
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 ごま	さつまいも さとう	ぎゅうにゅう なまあげ しらすまし	ぶたにく しろみそ	しょうが ほうれんそう キャベツ えのきたけ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	474	22.4	15.4	2.4
※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	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 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【きょうはソン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、ポケのお姫様】 →★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。