




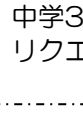
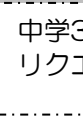




# 令和5年11月予定献立表

鋸南町学校給食センター  
(鋸南小学校)

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 水	スパゲティナポリタン  ジブリめし ナポリタン	パゲティ ぶた肉 にんにく ウイナー にんじん 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム 油 ワイン ケチャップ ホルトマト リース スープストック さとう	580	34.3	29.9	1.6
	キャベツメンチカツ 	キャベツ ぶた肉 とり肉 玉ねぎ さとう 塩 しょうゆ 油	640	37.4	32.4	1.9
	こまつなとコーンのソテー	こまつな ベーコン コーン 油 こしょう コソメ 塩	774	29.9	39.2	2.4
	りんごタルト	りんご とうにゅう こめこ さとう 油 だいず粉				
2 木	ごはん / わかめふりかけ	米 / わかめ	509	24.1	17.1	1.7
	あじフライ	あじ パン粉 こむぎ粉 塩 油 ソース	620	27.4	18.0	1.9
	いそかあえ	キャベツ もやし こまつな のり さとう しょうゆ 酢 いりごま	820	34.0	20.9	2.3
	肉どうふ	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく やきどうふ こまつな 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん				
3 金	文 化 の 日					
6 月	ごはん	こめ	533	23.7	20.2	1.7
	チキンオープン焼き	とり肉 こむぎこ だいず チーズ	660	26.4	22.1	2.0
	コールスロー  ジブリめし シータのシチュー	キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 フレンチドレッシング たまご不使用マヨネーズ	840	30.4	24.7	2.4
	ビーフシチュー	きゅう肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ セロリ さとう ワイン デミグラスソース バッラー こしょう にんにく しょうが コソメ 油 トマトピューレ				
7 火	くりごはん / オレンジ	くり こめ 酒 みりん しょうゆ 黒ごま / オレンジ	540	27.6	17.9	1.7
	いかさらさあげ	いか しょうが しゅうゆ 塩 こめこ かたくりこ カレーこ 油	643	32.8	20.4	2.1
	なっとうあえ	なっとう こまつな にんじん キャベツ たくあん しょうゆ ごま のり	816	38.6	22.4	2.6
	けんちん汁	とり肉 こむぎこ だいず とり肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく とうふ ねぎ さといも ほししいたけ ごま油 だし しょうゆ 酒 塩				
8 水	まるパン (ハンバーガー) / チーズ ハンバーグ  ジブリめし ハンバーガー	パン チーズ ハンバーグ(とり肉 玉ねぎ ぶた肉 さとう にんにく しょうが 塩)	560	24.1	20.9	1.8
	ABCスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 マカロニ 酒 チキンブイヨン 塩 コンソメ スープストック しょうゆ こしょう	673	29.8	25.9	2.6
	チョコプリン	チョコプリン	791	34.2	27.9	3.1
	ハムのセラーメン/ミルメーク	ちゅうかめん にんにく ぶた肉 にんじん ねぎ もやし 玉ねぎ コーン ほうれん草 わかめ ごま油 酒 とりガラスープ ラーメンスープ こしょう	515	28.9	14.8	2.5
9 木	ローズハム	ローズハム	585	35.6	16.4	3.1
	にらまんじゅう  ジブリめし ハムのセラーメン	にらまんじゅう(ぶた肉 きゃべつ にら なぎ にんにく しょうが こむぎこ こんにゃくこ だいずこ)	793	46.0	19.6	3.9
	ヨーグルト	ヨーグルト				
	ごはん / かんこくり	こめ / のり	467	25.9	13.6	1.8
10 金	とり肉マーマレード焼き	とり肉 にんにく しょうが マーマレード しょうゆ	598	30.9	14.9	2.2
	はるさめサラダ	はるさめ ハム もやし きゅうり にんじん キャベツ ドレッシング	780	37.5	16.7	2.6
	ちゅうかコーンスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ とうふ こまつな クリームコーン 酒 ガラスープ しょうゆ かたくりこ こしょう				
	ねぎぶた丼	こめ むぎ ぶた肉 にんにく もやし ねぎ 酒 塩 こしょう コンソメ レモンじる ごま	493	20.6	16.5	1.0
14 火	やさいとマカロニのスープ	にんじん もやし こまつな ハム ほししいたけ マロニー ガラスープ 酒 ちゅうかスープストック 塩 しょうゆ ごま油 こしょう	613	24.3	17.8	1.2
	スイートポテト	スイートポテト(さつまいも さとう マッシュポテト こめこ 塩)	781	30.2	20.3	1.5
	コッペパン	パン	507	22.4	21.5	1.6
	しろみざかなフライ  中学3年生 リクエストこんだて	たら パンこ あぶら	636	27.0	25.0	2.1
15 水	チーズサラダ	チーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん 油 塩 こしょう さとう 酢 ドレッシング	907	34.8	37.1	2.7
	ミネストローネ	とり肉 ベーコン ウイナー にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー じゃがいも だいず ケチャップ トマト さとう 油 ソース スープストック コンソメ こしょう				
	あんかけ丼	こめ むぎ ぶた肉 しょうゆ 酒 にんにく しょうが かたくりこ にんじん はくさい キャベツ	490	23.4	15.3	1.4
	トックスープ	きくらげ ほししいたけ えだまめ もやし ガラスープ 塩 ごま油	622	27.5	16.8	1.8
16 木	こくとうビーンズ	ぶた肉 にんじん ねぎ ほうれん草 ほししいたけ トック ガラスープ スープストック 塩 こしょう しょうゆ	810	34.1	19.3	2.2
	ごはん / ひとくちみかんゼリー	こめ / みかんゼリー	530	22.1	21.2	1.9
	さばみそに	さば みそ さとう かたくりこ	638	24.9	22.0	2.1
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん とり肉 にんじん さつまあげ いんげん ほししいたけ 油 酒 さとう しょうゆ だし みりん	867	33.7	28.5	2.6
17 金	すまし汁	とうふ にんじん だいこん 玉ねぎ ほうれん草 ほししいたけ みりん だし 塩 しょうゆ だし				
	ポークカレーライス / ぶどうジュース	こめ むぎ ぶた肉 ワイン しょうが にんにく 油 じゃがいも 玉ねぎ / ぶどうジュース	471	11.6	11.9	1.5
	もやしときゅうりのサラダ	にんじん しょうゆ ソース ケチャップ りんご カレールー ローस्टオニオン	603	15.2	13.8	1.9
	くりのタルト	もやし きゅうり にんじん ハム ごま ドレッシング	791	20.4	16.7	2.5
20 月	わかめごはん / プリン	こめ わかめ 塩 / プリン	513	18.2	18.0	1.8
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ(キャベツ 玉ねぎ にら しょうが ねぎ ぶた肉 とり肉 さとう 塩 こむぎこ) 油	623	21.3	18.7	2.1
	ツナとこまつなのソテー	にんじん コーン こまつな ツナ 油 コンソメ 塩 こしょう	775	25.5	19.7	2.7
	ちゅうかスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ コーン だいこん こまつな ほししいたけ ガラスープ 酒 しょうが 塩 こしょう しょうゆ ごま ごま油				
21 火	マーボー丼	こめ とうふ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん にら ほししいたけ	466	20.5	13.9	1.3
	肉だんごスープ	しょうゆ さとう 酒 トウバンジャン 油 みそ ごま油 ガラスープ かたくりこ	604	25.8	16.2	1.5
	みかん	とり肉 玉葱 さとう にんにく こまつな スープストック チキンブイヨン 塩 こしょう	791	32.5	19.0	1.9
	ごはん / いもけんぴパリッシュ	こめ / いもけんぴパリッシュ(さつまいも さとう かたくちいわし 塩 水あめ 油)	489	20.3	16.8	1.6
22 水	しゅうまい	しゅうまい(ぶた肉 玉ねぎ しょうが しょうゆ かたくりこ さとう 油 こむぎこ 塩)	603	23.4	17.5	1.9
	ホイコーロー	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ ピーマン ごま油 コチュジャン 酒 オイスターソース しょうゆ しめじ	819	29.5	22.4	2.5
	すいぎょうざ	はくさい こまつな にんじん えのき ねぎ ぶた肉 とり肉 こむぎこ キャベツ 玉ねぎ しょうが だいずこ 塩 さとう しょうゆ 酒 ガラスープ				
23 木	勤 労 感 謝 の 日					
24 金	ごはん / お米のムース	こめ / おこめのムース(とうにゅう さとう こめこ 水あめ みかん)	524	24.0	17.9	1.7
	あじさんが焼き	あじ 玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう たけのこ 油 みそ しょうゆ さとう 塩)	653	28.2	19.7	1.9
	肉じゃが	ぶた肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも しらたき いんげん 油 酒 だし さとう しょうゆ みりん	860	36.6	23.6	2.5
	ごまみそ汁	こまつな 玉ねぎ ぶた肉 油あげ もやし だいこん ねりごま だし 赤みそ みりん				
27 月	ごはん / りんご	こめ / りんご	518	24.4	20.1	2.0
	チキンみそカツ  中学3年生 リクエストこんだて	とり肉 みそ 塩 パンこ こむぎこ こめこ かたくりこ 油	630	28.0	21.3	2.4
	ナムル	ほうれん草 もやし にんじん ハム ごま にんにく さとう ごま油 しょうゆ 酢	788	33.1	23.1	2.9
	キムチスープ	ぶた肉 もやし えのき とうふ にら にんじん キムチ こしょう 酒 スープストック しょうゆ みそ ごま油 だし				
28 火	ごはん	こめ	482	23.4	17.4	1.6
	すすきのねぎソースかけ	すすき かたくりこ 油 ねぎ さとう 酢 しょうゆ	602	26.6	18.7	2.0
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ しめじ にんじん コーン 油 ワイン スープストック 塩 こしょう	803	34.9	22.5	2.5
	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	じゃがいも だいこん えのき とうふ 玉ねぎ こまつな だし みそ				
29 水	ドライカレー	こめ むぎ だいず ぶた肉 玉ねぎ にんじん にんにく 油 ケチャップ ソース しょうゆ	496	24.6	14.7	1.0
	フルーツヨーグルト	カレーこ カレールー	630	28.5	16.2	1.2
	あおのりこざかな	パイナップル もも みかん カクテルゼリー ヨーグルト	827	35.1	18.8	1.4
		あおのり かたくちいわし さとう 塩 しょうゆ みりん				
30 木	ごはん	こめ	474	24.9	16.0	1.8
	とりからあげ	とり肉 しょうが にんにく レモンじる しょうゆ 酒 かたくりこ 塩こうじ さとう みりん 油	621	31.2	18.7	2.2
	やさしいため	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし しょうが ほうれん草 油 酒 ガラスープ ごま油 塩 こしょう	829	40.8	22.4	2.7
	なめこ汁	なめこ だいこん 油あげ 玉ねぎ こまつな みそ だし				
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。			490 650 830	15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満



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。