



令和5年11月予定献立表

鋸南町学校給食センター
(ようちえん)

| 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 キャベツメンチカツ こまつなとコーンのソテー りんごタルト <div>ジブリめし ナポリタン</div> | スパゲティ 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 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 ピーマン コーン 油 こしょう コソメ 塩 | 774 | 29.9 | 39.2 | 2.4 | | |
| | | 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 あじフライ いそかあえ 肉豆腐 | 米 / わかめ | 509 | 24.1 | 17.1 | 1.7 | | |
| | | あじ パン粉 こむぎ粉 塩 油 ソース | 620 | 27.4 | 18.0 | 1.9 | | |
| | | 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 | | |
| | | ぶた肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく やき豆腐 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 チキンオープン焼き コールスロー ビーフシチュー <div>ジブリめし シータのシチュー</div> | こめ | 533 | 23.7 | 20.2 | 1.7 | | |
| | | とり肉 こむぎこ だいず チーズ | 660 | 26.4 | 22.1 | 2.0 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 バッカン 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 いかさらさあげ なっとうあえ けんちん汁 | 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 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 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 | | |
| | | 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) ハンバーグ ABCスープ チョコ布林 <div>ジブリめし ハンバーガー</div> | パン | 560 | 24.1 | 20.9 | 1.8 | | |
| | | 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) | 673 | 29.8 | 25.9 | 2.6 | | |
| | | とり肉 にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 マカロニ 酒 チキンフイヨン 塩 コンソメ スープストック しょうゆ こしょう | 791 | 34.2 | 27.9 | 3.1 | | |
| | | チョコ布林 | | | | | | |
| 9 木 | 仏のせーらめん/ミルメーク ローズハム にらまんじゅう ヨーグルト <div>ジブリめし ハムのせーらめん</div> | 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 | | |
| | | ローズハム | 585 | 35.6 | 16.4 | 3.1 | | |
| | | 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 | | | | | | |
| 10 金 | ごはん / かんこくのり とり肉マーマレード焼き はるさめサラダ ちゅうかコーンスープ | こめ / のり | 467 | 25.9 | 13.6 | 1.8 | | |
| | | 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 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 | | |
| | | 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 | | | | | | |
| 14 火 | ねぎぶた丼 やさいとマカロニのスープ スイートポテト | 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 | | |
| | | かたくりこ ごま油 | 613 | 24.3 | 17.8 | 1.2 | | |
| | | 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 | 781 | 30.2 | 20.3 | 1.5 | | |
| | | 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) | | | | | | |
| 15 水 | コッペパン しろみざかなフライ チーズサラダ ミネストローネ <div>中学3年生 リクエストこんだて</div> | パン | 507 | 22.4 | 21.5 | 1.6 | | |
| | | たら パンこ あぶら | 636 | 27.0 | 25.0 | 2.1 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | | | | | |
| 16 木 | あんかけ丼 トックスープ こくとうビーンズ | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | だいず こくとう こむぎこ かたくりこ | | | | | | |
| 17 金 | ごはん / ひとくちみかんゼリー さばみそに きりぼしだいこんのもの すまし汁 | こめ / みかんゼリー | 530 | 22.1 | 21.2 | 1.9 | | |
| | | 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 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 | | |
| | | 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 | | | | | | |
| 18 土 | ポークカレーライス / ぶどうジュース もやしときゅうりのサラダ くりのタルト | 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 | | |
| | | にんじん しょうゆ ソース ケチャップ りんご カレールー ローストオニオン | 603 | 15.2 | 13.8 | 1.9 | | |
| | | 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 | | |
| | | くりのタルト (くり さつまいも こめこ とうにゅう さとう) | | | | | | |
| 20 月 | わかめごはん / プリン ぼうぎょうざ ツナとこまつなのソテー ちゅうかスープ | こめ わかめ 塩 / プリン | 513 | 18.2 | 18.0 | 1.8 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 肉だんごスープ みかん | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | とり肉 玉葱 さとう にんにく こまつな スープストック チキンフイヨン 塩 こしょう | 791 | 32.5 | 19.0 | 1.9 | | |
| | | みかん | | | | | | |
| 22 水 | ごはん / いもけんぴパリッシュ しゅうまい ホイコーロー すいぎょうざ | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 あじさんが焼き 肉じゃが ごまみそ汁 | 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 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 チキンみそカツ ナムル キムチスープ <div>中学3年生 リクエストこんだて</div> | こめ / りんご | 518 | 24.4 | 20.1 | 2.0 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 すすきのねぎソースかけ キャベツとコーンのソテー じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 | こめ | 482 | 23.4 | 17.4 | 1.6 | | |
| | | 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 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 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 フルーツヨーグルト あおのりこざかな | 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 | | |
| | | カレーこ カレールー | 630 | 28.5 | 16.2 | 1.2 | | |
| | | 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 とりからあげ やさしいため なめこ汁 | こめ | 474 | 24.9 | 16.0 | 1.8 | | |
| | | 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 | | |
| | | 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 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。 | | | 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。 | 490 650 830 | 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 |

