

令和7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)
4 火	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー				
	とりのてり焼き	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう	518	22.7	14.9	1.6
	キャベツソテー★	ウインナー キャベツ えのき コーン にんじん 玉ねぎ バター ワイン ソシメ 塩 こしょう	636	25.7	16.3	2.0
	あつあげのみそ汁	だし みそ あつあげ ほうれん草 玉ねぎ もやし	827	33.7	19.4	2.5
5 水	れんこんのカレーひき肉あわせあげ★	れんこんのカレーひき肉あわせあげ 油 ソース				
	わかめごはん	こめ わかめごはんのもと	543	23.2	21.6	1.8
	きんぴられんこん★	れんこん ごま油 ごま ぶた肉 枝豆 だし さとう しょうゆ にんじん こんにゃく みりん	677	26.4	23.1	2.1
	油あげのみそ汁	だし みそ 油あげ 小松菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ	856	32.1	26.9	2.6
6 木	ごはん	こめ				
	イワシのかば焼き★	イワシ かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ さとう みりん	485	23.0	17.6	1.6
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり ほうれん草	616	26.9	19.6	1.9
	さつま汁	だし みそ とり肉 さつまいも 玉ねぎ 葉大根 こんにゃく	838	35.8	24.6	2.5
7 金	ココアあげパン	コッペパン ココア さとう 油				
	スコッチエッグ	スコッチエッグ にんにく 玉ねぎ さとう しょうゆ ケチャップ ソース レモン ワイン りんご	515	24.0	23.5	1.6
	黄金ミネストローネ★	にんじん 玉ねぎ パプリカ スズキニ マカロニ とり肉 じゃがいも にんにく キャベツ コンソメ 塩 こしょう カレー粉	655	27.8	28.2	1.9
	バリッシュ	あじつき小魚	804	32.2	33.4	2.3
11 火	ごはん / オレンジ	こめ / オレンジ				
	タラのねぎソースがけ	タラ かたくり粉 こめ粉 油 レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが 長ねぎ	487	24.8	16.1	1.7
	あつあげの肉みそいため	あつあげ ビーマン にんじん 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ テマリみそ ぶた肉 かき油 油 しょうが	605	28.4	17.3	1.9
	わかめスープ	わかめ とり肉 ほうれん草 えのき 玉ねぎ がらスープ しょうゆ こしょう 塩 大根 にんじん	802	35.1	21.7	2.1
12 水	ごはん / ミルメーク	こめ / ミルメーク				
	わふうハンバーグ	ハンバーグ 大根 えのき 玉ねぎ さとう しょうゆ レモン みりん だし	500	19.3	17.2	1.6
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん きゅうり コーン キャベツ マヨネーズ フルクトレッシング 玉ねぎドレッシング	620	22.5	18.7	1.9
	いものこ汁	だし みそ 里いも さつまいも 長ねぎ とり肉 こんにゃく なめこ 小松菜	870	31.4	26.0	2.6
13 木	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト				
	サケのなの花マヨ焼き	サケ 菜の花 マヨネーズ みそ しょうゆ みりん	499	26.4	16.4	1.7
	のりサラダ	のり ごま かつおレッシング とり肉 きゅうり にんじん キャベツ もやし 酢 さとう しょうゆ	632	31.6	18.7	2.1
	なめこ汁	だし みそ なめこ ほうれん草 長ねぎ とうふ 大根	821	40.0	21.8	2.7
14 金	さつまいもパン	さつまいもパン				
	タンドリーチキン	とり肉 にんにく しょうが カレー粉 レモン 塩 ケチャップ 塩こうじ	487	22.1	21.1	1.8
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ベーコン パプリカ スズキニ キャベツ 小松菜 ソシメ 塩 こしょう ワイン 油	644	27.7	25.3	2.3
	コーンポタージュ	クリームコーン 玉ねぎ バター 牛乳 白いんげん コーン ポタージュール 塩 こしょう コンソメ	816	33.8	30.1	2.9
15 土	ポークカレーライス	むぎ こめ ぶた肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが いんげん				
	フルーツゼリー	カレー粉 塩こうじ ワイン チャツネ コンソメ カレールウ ケチャップ ソース 油	527	15.6	12.4	1.1
	まんてん大豆	もも パイン ダイゼリー りんご	659	18.5	13.9	1.4
	まんてん大豆	まんてん大豆	867	22.8	15.7	1.7
17 月	ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー				
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油	499	23.1	16.9	1.7
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 枝豆 椎茸 にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうゆ さとう だし 油 みりん	653	30.2	20.1	2.2
	にら玉みそ汁	だし みそ にら たまご 玉ねぎ かぶ かぶの葉 とうふ	829	34.6	23.0	2.7
18 火	ごはん	こめ				
	はるまき	はるまき 油	522	16.7	20.2	1.6
	はっほうさい	ぶた肉 白菜 にんじん たけのこ 椎茸 もやし ごま油 がらスープ しょうゆ 八宝菜のもと しょうが にんにく	643	19.6	21.5	1.9
	ちゅうかコンスープ	クリームコーン 酒 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ホタテジュル がらスープ ほうれん草 塩 こしょう	851	24.5	25.2	2.4
19 水	ハヤシライス	むぎ こめ ぶた肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが エリンギ いんげん				
	ハヤシルウ	ハヤシルウ ソース ケチャップ デジタリス りんご ワイン コンソメ こしょう 油	498	17.6	15.0	1.8
	チーズサラダ	チーズ コーン キャベツ パプリカ スズキニ きゅうり にんじん とり肉 フルクトレッシング 酢 レモン さとう	626	21.2	17.2	2.3
	りんご	りんご	815	26.1	20.2	3.0
20 木	ひつまぶし風ごはん / お米のムース	こめ しょうゆ 酒 うなぎのかば焼き / お米のムース				
	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	516	22.2	18.1	1.6
	しゃきしゃきあえ	れんこん にんじん きゅうり コーン キャベツ 青じそドレッシング マヨネーズ ブロッコリー	636	26.1	19.8	1.9
	里の香汁	だし みそ 里いも しょうが 葉大根 大根 にんじん わけぎ	787	31.5	22.6	2.4
21 金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ				
	みそポテト	油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう	536	22.7	22.5	2.0
	お米のタルト	じゃがいも さつまいも とり肉 かたくり粉 油 みそ 酒 みりん さとう	619	26.7	25.4	2.7
	お米のタルト	お米のタルト	801	34.8	29.4	3.5
25 火	さつまいもごはん / オレンジ	こめ さつまいも 酒 塩 / オレンジ				
	サバのごま焼き	サバ こめ粉 しょうゆ みりん さとう 酒 しょうが ごま ごま油	499	24.7	18.9	1.7
	ちくぜん煮	さとう みりん しょうゆ 酒 だし とり肉 枝豆 椎茸 里いも 大根 油 こんにゃく にんじん ごぼう	630	29.9	21.8	2.1
	かぶのみそ汁	だし みそ かぶ かぶの葉 玉ねぎ わかめ ぶた肉	814	36.6	25.3	2.7
26 水	タコライス	むぎ こめ ぶた肉 とり肉 大豆 枝豆 にんじん コーン 玉ねぎ パプリカ スズキニ				
	油	油 しょうゆ ワイン さとう 判子粉 判子粉 にんにく しょうが トマトピューレ 塩 ソシメ	513	18.6	15.1	1.6
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ブロッコリー 加粉 ソシメ とり肉 葉大根 加粉 しょうが	642	22.7	17.5	2.0
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー	840	28.5	20.6	2.6
27 木	ごはん	こめ				
	とり肉のレモン煮	とり肉 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ さとう 酢 レモン みりん	483	24.8	16.1	1.7
	はるさめのももいろサラダ	はるさめ にんじん キャベツ きゅうり もやし ハム 玉ねぎドレッシング ゆかり 酢 さとう	612	28.3	17.8	2.1
	ピリ辛みそ汁	だし みそ 里いも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチジャン ニラ	818	37.3	21.4	2.6
28 金	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム				
	カレーコロッケ	カレーコロッケ 油 ソース	486	16.8	19.2	1.6
	マカロニのトマトソテー	マカロニ ベーコン ワイン 玉ねぎ 油 サルサソース パプリカ スズキニ ブロッコリー	639	21.1	23.4	2.0
	なの花ポタージュ	クリームコーン 玉ねぎ バター 牛乳 コーン 白いんげん 塩 こしょう なの花 生クリーム コンソメ	809	25.9	28.3	2.6

※ 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
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



減らそう！食品ロス

