令　和　８　年　１　１　月　予　定　献　立　表

鋸南町学校給食センター

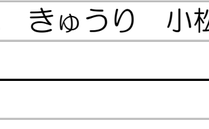
日 曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材　料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2 月	タコライス	むぎ　こめ　ぶた肉　大豆　パプリカ　ズッキーニ　にんじん　枝豆　玉ねぎ　とり肉　コーン しょうが　にんにく　油　しょうゆ　ワイン　さとう　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ　塩　ソース　コンソメ　サルサソース　トマト	526	19.1	15.2	1.6
	じゃがいもと大根のカレースープ	にんじん　玉ねぎ　大根　じゃがいも　カレー粉　塩　葉大根　にんにく　コンソメ　ワイン　カレールゥ	656	23.1	17.6	2.0
	ラ・フランスゼリー	ラ・フランスゼリー	854	28.9	20.7	2.7
4 水	ごはん　/　ヨーグルト	こめ　/　ヨーグルト				
	とり肉のてりやき	とり肉　しょうゆ　みりん　塩こうじ　さとう　かたくり粉　酒　レモン	500	25.4	15.6	1.6
	こんぶあえ	塩こんぶ　キャベツ　小松菜　にんじん　きゅうり　ごま油　しょうゆ　ごま	619	28.4	17.0	2.0
	あつあげのみそ汁	だし　みそ　あつあげ　玉ねぎ　わかめ　大根	812	36.4	20.2	2.5
5 木	ごはん	こめ				
	ホキのねぎソースがけ	ホキ　こめ粉　かたくり粉　油　長ねぎ　レモン　しょうゆ　さとう　酢　にんにく　しょうが	474	25.1	16.5	1.6
	あつあげのみそいため	あつあげ　ピーマン　玉ねぎ　にんじん　かき油　長ねぎ　キャベツ　しょうゆ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　みそ　ぶた肉　油　しょうが	612	30.6	19.0	2.0
	キムチスープ	にんじん　玉ねぎ　ごぼう　ニラ　キムチ　しょうゆ　がらスープ　塩　酒　大根　ぶた肉　みそ　しょうが	804	36.7	22.7	2.7
6 金	ココアあげパン	コッペパン　さとう　ココア　油				
	なの花ソテー	なの花　ほうれん草　にんじん　ウインナー　コーン　キャベツ　コンソメ　塩　油　ワイン　こしょう	489	20.2	18.1	1.3
	こめ粉のクリームシチュー	にんじん　玉ねぎ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　ｴﾘﾝｷﾞ　こめ粉　牛乳　白いんげん　さつまいも　とり肉　塩　こしょう	638	25.0	23.0	1.6
	みかん	みかん	804	30.9	28.4	2.1
9 月	チキンカレーライス	こめ　むぎ　とり肉　カレー粉　塩こうじ　ワイン　じゃがいも　にんじん　玉ねぎ　チャツネ にんにく　しょうが　枝豆　コンソメ　カレールゥ　ケチャップ　油　ソース　塩	484	17.3	13.3	1.5
	わかめサラダ	わかめ　キャベツ　コーン　にんじん　きゅうり　ドレッシング　パプリカ　ズッキーニ	609	20.7	15.1	1.9
	りんご	りんご	809	25.8	17.4	2.5
10 火	ごはん　/　ミルメーク	こめ　/　ミルメーク				
	おろしハンバーグ	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	526	19.0	17.1	1.7
	ごぼうサラダ	ごぼう　にんじん　きゅうり　コーン　キャベツ　ドレッシング　マヨネーズ	649	21.8	18.4	2.0
	すいとん汁	すいとん　にんじん　ほうれん草　長ねぎ　ぶた肉　油あげ　大根　だし　みそ	907	30.6	25.5	2.7
11 水	ごはん	こめ				
	イワシのかばやき	イワシ　油　こめ粉　かたくり粉　しょうゆ　さとう　みりん	496	22.8	17.7	1.5
	肉じゃが	じゃがいも　ぶた肉　枝豆　椎茸　にんじん　玉ねぎ　こんにゃく　酒　みりん　油　さとう　しょうゆ　だし	632	26.7	19.7	1.8
	かしわ汁	だし　みそ　とうふ　とり肉　大根　にんじん　里いも　葉大根　れんこん　長ねぎ	858	35.8	24.8	2.3
12 木	わかめごはん	こめ　わかめごはんのもと				
	れんこんのカレーメンチ	れんこんのカレーメンチ　ソース　油	524	20.7	19.9	1.8
	ひじきとごぼうのきんぴら	ごぼう　にんじん　油　ぶた肉　枝豆　だし　さとう　みりん　酒　しょうゆ　ひじき　こんにゃく	644	23.7	21.5	2.2
	なめこ汁	だし　みそ　なめこ　葉大根　大根　玉ねぎ　とうふ　油あげ	815	28.6	24.8	2.7
13 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　ケチャップ　塩　塩こうじ	476	21.9	20.4	1.7
	ほうれん草ソテー	ほうれん草　にんじん　ウインナー　パプリカ　ズッキーニ　キャベツ　小松菜　コンソメ　塩　こしょう　ワイン　油	629	27.4	24.4	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　コーン　白いんげん　塩　こしょう　コンソメ　ﾎﾟﾀｰｼﾞｭﾙｳ	797	33.4	29.0	2.9
17 火	ごはん	こめ				
	とり肉のからあげ	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	490	24.6	16.4	1.5
	ちくぜん煮	さとう　みりん　しょうゆ　酒　だし　とり肉　いんげん　椎茸　れんこん　大根　油　こんにゃく　にんじん　たけのこ	650	32.4	19.4	1.9
	ニラ玉みそ汁	だし　みそ　たまご　玉ねぎ　にんじん　ほうれん草　ニラ　とうふ　こめ粉　酒　みりん	835	37.5	22.1	2.3
18 水	さつまいもごはん　/　ゆずみかんゼリー	こめ　さつまいも　酒　塩　/　ゆずみかんゼリー				
	サバのごまづけやき	サバ　こめ粉　しょうが　酒　さとう　みりん　ごま　ごま油　しょうゆ	518	23.1	18.3	1.7
	しゃきしゃきあえ	れんこん　にんじん　きゅうり　枝豆　キャベツ　コーン　ドレッシング　マヨネーズ	648	28.0	21.1	2.0
	わかめのみそ汁	だし　みそ　わかめ　玉ねぎ　とうふ　油あげ　大根	826	34.1	24.4	2.6
19 木	カレーラーメン	ちゅうかめん　ぶた肉　玉ねぎ　コーン　ほうれん草　キャベツ　油　ラーメンスープ しょうが　酒　にんじん　長ねぎ　しょうゆ　がらスープ　カレー粉　カレールゥ	493	25.0	17.8	2.4
	みそポテト	さつまいも　じゃがいも　とり肉　かたくり粉　酒　みそ　さとう　みりん	660	33.0	23.0	3.0
	ヨーグルト	ヨーグルト	807	40.2	27.5	3.8
20 金	ごはん　/　パリッシュ	こめ　/　パリッシュ				
	はるまき	はるまき	520	19.6	18.5	1.8
	はっぽうさい	ぶた肉　酒　しょうが　にんにく　かたくり粉　白菜　にんじん　たけのこ　椎茸　玉ねぎ　ごま油　きくらげ　がらスープ	637	22.6	19.3	2.1
	ちゅうかコーンスープ	クリームコーン　玉ねぎ　長ねぎ　がらスープ　えのき　コーン　葉大根　塩　こしょう　ポタージュルゥ	837	27.5	22.3	2.7
21 土	ハヤシライス	むぎ　こめ　ぶた肉　エリンギ　玉ねぎ　じゃがいも　にんじん　ハヤシルゥ　油　にんにく しょうが　ソース　コンソメ　こしょう　ケチャップ　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　りんご　ワイン　枝豆	498	17.6	15.0	1.8
	チーズサラダ	コーン　チーズ　キャベツ　パプリカ　ズッキーニ　きゅうり　小松菜　ツナ　にんじん　ドレッシング	626	21.2	17.2	2.2
	オレンジ	オレンジ	815	26.1	20.2	2.7
24 火	ひつまぶし風ごはん★	こめ　うなぎ　しょうゆ　酒　みりん				
	あつやきたまご　/　お米のムース	あつやきたまご　/　お米のムース	517	23.4	18.6	1.9
	ゆかりあえ	きりぼし大根　にんじん　キャベツ　きゅうり　なの花　ドレッシング　ゆかり　酢　さとう　塩	636	27.6	20.4	2.4
	里の香汁	だし　みそ　れんこん　とうふ　葉大根　長ねぎ　さつまいも	802	33.9	23.4	2.9
25 水	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　しょうゆ　さとう　酢　レモン　みりん	520	24.0	18.8	1.7
	スイートポテトサラダ	塩　レモン　さつまいも　にんじん　きゅうり　キャベツ　マヨネーズ　ドレッシング　コーン	664	27.4	21.5	2.2
	ピリ辛みそ汁	だし　みそ　キムチ　大根　にんじん　玉ねぎ　ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　小松菜　里いも	886	36.1	26.2	2.7
26 木	ごはん　/　おさつチップス	こめ　/　おさつチップス				
	サケのなの花マヨネーズ焼き	サケ　みそ　みりん　マヨネーズ　しょうゆ　なの花	520	24.0	18.8	1.7
	のりサラダ	とり肉　にんじん　きゅうり　れんこん　キャベツ　ドレッシング　のり　さとう　しょうゆ　酢　ごま	664	27.4	21.5	2.2
	えのきとほうれん草のみそ汁	だし　みそ　えのき　ほうれん草　玉ねぎ　油あげ　大根　にんじん　長ねぎ	886	36.1	26.2	2.7
27 金	食パン　/　りんごジャム	食パン　/　りんごジャム				
	カレーコロッケ	カレーコロッケ　油	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　ケチャップ　玉ねぎ　油　サルサソース　コンソメ　パプリカ　にんじん　ズッキーニ　コーン	639	21.1	23.4	2.0
	パンプキンポタージュ	玉ねぎ　かぼちゃ　バター　牛乳　コンソメ　コーンクリーム　枝豆　塩　こしょう	809	25.9	28.3	2.6
30 月	ごはん　/　ぶどうゼリー	こめ　/　ぶどうゼリー				
	コノシロソースフライ	コノシロフライ　ソース　しょうゆ　さとう　みりん　ワイン　油	503	19.7	14.7	1.8
	なっとうあえ	なっとう　にんじん　たくあん　キャベツ　きゅうり　だし　のり　小松菜	631	23.1	16.4	2.3
	さつま汁	だし　みそ　さつまいも　玉ねぎ　油あげ　大根	842	30.3	19.7	2.9

★小学生・中学生★
リクエストメニュー

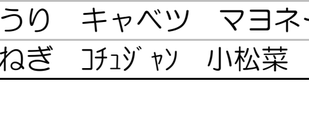
学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9～24.5 21.1～32.5 26.9～41.5	10.8～16.3 14.4～21.6 18.4～27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

11月24日は和食の日、11月は和食月間です！



私たち日本人の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産は、遺跡や自然などが登録される世界遺産とは異なり、土地の歴史や生活風習と深く関わる伝統や行事など、目に見えない文化を対象としています。食文化では「和食」のほかに、「伝統的酒造り」が2024年に登録されました。毎年11月24日は和食文化国民会議が定める「和食の日」、そして、11月は農林水産省が「和食月間」と位置付けています。学校給食では、ご飯を中心に、だしのうま味を生かした汁物や旬の食材を使った料理を取り入れるのはもちろん、年間を通して行事食や郷土料理を提供し、「和食」文化に触れる機会を大切にしています。毎日の給食から「和食」について学んでみませんか？



まわりの人と気持ちよく食事をするために、こんなことにも気をつけましょう。

