

11月分学校給食予定献立表

献立目標：秋の味覚を味わおう

2023年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ	ス	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
1 水	ごはん	米									浜岡中2年 第一小6年・ やまもも1組・ やまもも2組・ やまもも6組・ ひまわり1組 北小 白羽小2年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ささかまぼこのいそべあげ	小麦粉 でん粉	米油	ささかまぼこ	青のり						
	いもに	里芋 砂糖		豚肉		人参	大根 こんにく ごぼう まいだけ えのきたけ 根深ねぎ	酒 昆布だし 和風だし しょうゆ			
	ほうれんそうのピーナッツあえ	砂糖	落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ			
2 木	むぎごはん	米 大麦									第一小6年 北小6年 池新田幼 高松幼 白羽幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	にしよこそぼろ	砂糖	菜種油	鶏肉 卵		グリーンピース	しょうが	しょうゆ 酒 塩			
	なめこじる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	大根 なめこ	だし用削り節			
	さつまいもとごぼうのチップス	さつまいも 小麦粉 でん粉	米油		青のり		ごぼう	塩			
6 月	うどん	小麦粉									幼 546 22.0 小 693 27.2 中 840 32.6
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	くろはんぺんフライ	パン粉 小麦粉	米油	黒はんぺん				塩 こしょう			
	きのこうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ かまぼこ		人参 小松菜	大根 えのきたけ しめじ 根深ねぎ 干ししいたけ	酒 和風だし みりん しょうゆ だし用削り節			
	ごぼうサラダ		ノイグ マヨネーズ ごま	鯖(まぐろ)油漬け		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩			
7 火	じゃこいりつゆひかりごはん	米			しらす		茶	塩 酒			幼 487 21.3 小 666 28.8 中 790 34.1
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いかのてりやき			いか			しょうが	しょうゆ みりん 酒			
	あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節			
	だいずのごもくに	砂糖	菜種油 ごま	大豆 ちくわ	ひじき	人参	ごぼう こんにく 枝豆	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
9 木	むぎごはん	米 大麦									北小5年 御前崎小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	きなこまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉				塩			
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン リース ケチャップ 塩 こしょう オリーブオイル カレー粉 ローレル			
	かいそうミックスサラダ			鯖油漬け	わかめ ふのり まふのり とさかのり		キャベツ きゅうり	青じそ レタック 塩			
10 金	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩			北小5年 御前崎小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	サーモンフライ	パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	米油	鮭(さけ) 大豆				塩 こしょう			
	タルタルソース	砂糖	植物油	大豆			きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 香辛料 パセリ			
	ラビオリいりトマトスープ	小麦粉 パン粉 砂糖	オリーブ油	鶏肉 豚肉 大豆 ベーコン		人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ しめじ	塩 ケチャップ こしょう コクメ			
13 月	ごはん	米									池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ 酒 みりん			
	だごじる	すいとん		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	大根 こんにく	だし用削り節 昆布だし 酒			
	きりぼしだいこんのもの	砂糖		豚肉		人参	切り干し大根 干ししいたけ	酒 しょうゆ みりん 昆布だし			
14 火	むぎごはん	米 大麦									第一小5年 御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポークシュウマイ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩			
	なまあげのちゅうかに	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	厚揚げ 豚肉 大豆 えび		人参 グリーンピース	たけのこ 白菜 干ししいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう			
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま油 ごま			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩			
15 水	きのこごはん	米 砂糖		油揚げ 鯖水煮			えのきたけ しめじ 干ししいたけ	酒 しょうゆ 和風だし みりん			第一小5年 白羽小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵				酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩 昆布だし			
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにく	酒 しょうゆ みりん			
	ほうれんそうともやしがいそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ			
16 木	さくらごはん	米 大麦									第一小やまもも3 組・ やまもも4組・ ひまわり1組 白羽小6年 池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あかうおのあげに	でん粉 砂糖	米油	赤魚(あかうお)				しょうゆ みりん 酒			
	さつまいものみそしる	さつまいも		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	白菜	だし用削り節			
	らっかせいのごもくに	砂糖	落花生 菜種油	ちくわ	昆布	人参	こんにく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
17 金	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 522 20.8 小 687 27.1 中 853 33.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ソーセージのトマトソースがけ	砂糖	菜種油	ソーセージ		トマト	玉ねぎ	グチャブ ソース		
	エリンギのとうにゅうチャウダー	小麦粉	バター 油	ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 クリーム	人参 グリーンピース	エリンギ 玉ねぎ	塩 香辛料 オリーブオイル		
	ツナサンドのぐりんご		ノック マヨネーズ	鰹油漬け		人参	キャベツ とうもろこし りんご	塩 こしょう		
20 月 イタリアの料理	ソフトめん	小麦粉							○	幼 605 21.7 小 765 27.9 中 947 34.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ハムチーズピカタ	砂糖	植物油	卵 ハム	チーズ			塩		
	フンギ・ポロネーゼソース	小麦粉 砂糖	オリーブ油	豚肉 牛肉 大豆		人参 トマト グリーンピース	にんにく エリンギ えのきたけ しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 香辛料 グチャブ ソース		
	イタリアンサラダ	砂糖	オリーブ油			人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	酢 塩 こしょう パセリ バジル		
さつまいもとくりのタルト	さつまいも 砂糖 米粉 栗 コーンフラワー	ショートニング 植物油	豆乳							
21 火	くりごはん	米 もち米 栗 砂糖						塩 酒	第一小4年	幼 481 16.8 小 617 21.9 中 734 24.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのみみじあげ	小麦粉	米油	ちくわ		人参		塩		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
	キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま				キャベツ きゅうり	塩		
22 水 和食の日献立	ごはん	米							○	幼 478 20.3 小 594 24.8 中 716 29.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				みりん 酒 塩		
	だいこんととうふのすましじる			豆腐	わかめ	人参 ほうれん草	大根 干ししいたけ	だし用削り節 昆布だし 酒 塩 しょうゆ		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	鶏肉		人参	ごぼう こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん		
24 金	かくがたしよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	高松幼 白羽幼 御前崎こ 幼 499 19.5 小 619 25.3 中 795 31.6
	メイプルジャム	水あめ 砂糖 メイプルシロップ			寒天					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのバーベキューソースやき	砂糖	菜種油	鶏肉			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	塩 こしょう ワイン しょうゆ 酒 グチャブ ソース		
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	ソウルフード 塩 こしょう ワイン		
	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	ごまドレッシング 塩		
27 月	ごはん	米							○	幼 459 17.6 小 584 22.5 中 710 27.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やしししゃも			ししゃも						
	しずおかおでん	じゃがいも		黒はんぺん ちくわ	昆布		こんにゃく 大根	しょうゆ みりん 塩 和風だし 酒		
くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 菜種油 ごま	豚肉	荳わかめ	人参 さやいんげん	エリンギ ごぼう	酒 しょうゆ 和風だし			
28 火	カレーピラフ	米 大麦	菜種油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	カレー粉 塩 ソウルフード ワイン こしょう	○	幼 498 17.4 小 624 21.4 中 753 25.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナオムレツ	砂糖 でん粉		卵 鰹油漬け				しょうゆ 鰹だし 煮干しだし 塩		
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆	菜種油	ベーコン 豆腐		人参	キャベツ	パセリ ソウルフード こしょう		
	さつまいものバターいため	さつまいも	バター					塩 こしょう		
29 水	ごはん	米							○	東小 池新田幼 幼 526 23.1 小 656 28.4 中 797 34.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ココロレモンステーキ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			にんにく 玉ねぎ しめじ レモン果汁	塩 こしょう 酒 みりん しょうゆ		
	だいこんのみそじる			豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 えのきたけ	だし用削り節		
ひじきサラダ		ノック マヨネーズ	鰹油漬け	ひじき	人参	きゅうり	和風だし 酢 しょうゆ みりん			
30 木	ごはん	米							○	東小6年 御前崎こ 幼 544 18.5 小 691 22.7 中 862 27.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	植物油 米油 ショートニング	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	しょうゆ 塩 香辛料		
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草	とうもろこし 玉ねぎ	中華スープ ソウルフード 塩 こしょう しょうゆ		
ホイコーロー		菜種油 ごま油	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう トウモロコシ ソウルフード しょうゆ			

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I栄養 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I栄養 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

