11月　学校給食予定献立表

砥部町学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品 おもに体をつくる もとになるもの	みどりの食品 おもに体の調子を整える もとになるもの	きいろの食品 おもにエネルギーの もとになるもの	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(%) 幼稚園	小学校	中学校
2 月	げんりょうコッペパン　牛乳 きのこのペペロンチーノスパゲティ ナッツいりこ フレンチサラダ	牛乳　ベーコン　こにぼし　あおのり	しめじ　エリンギ　マッシュルーム　にんにく　キャベツ　きゅうり たまねぎ　あまなつ　みかんジュース　レモン	パン　スパゲティ　オリーブあぶら あぶら　さとう　アーモンド	537 23.0 20.3	578 25.0 21.9	688 29.5 25.4
4 水	ごはん　牛乳 すきやき こにぼしのいそかあげ すだちふうみづけ	牛乳　ぎゅうにく　やきどうふ こにぼし　あおのり　たまご　わかめ	はくさい　ごぼう　きょうねぎ　たまねぎ キャベツ　きゅうり　すだち	こめ　やきふ　いとこんにゃく あぶら　さとう　こむぎこ	520 23.2 14.7	589 26.2 15.9	699 30.9 17.8
5 木	げんりょうコッペパン　牛乳 しおラーメン しゃぶしゃぶたサラダ みかん	牛乳　やきぶた　ぶたにく	にんじん　もやし　コーン　ねぎ　きょうねぎ　レタス　きゅうり ななおれうめ　レモン　みかん	パン　ちゅうかめん　ごまあぶら　さとう	464 20.0 13.8	532 22.7 15.2	654 27.2 17.6
6 金	とりごぼうどん　牛乳 かきたまじる マカロニサラダ	牛乳　とりにく　あぶらあげ　あかみそ たまご　とうふ　ツナ　ヨーグルト	しょうが　ごぼう　たまねぎ　ねぎ　キャベツ きゅうり　にんじん	こめ　さとう　あぶら　でんぷん マカロニ　マヨネーズ	574 24.3 19.4	651 27.6 21.4	777 32.4 24.7
9 月	まるパン　牛乳 ミネストローネ にこみハンバーグ ボイルキャベツ	牛乳　ベーコン　チーズ　ハンバーグ	キャベツ　にんじん　たまねぎ　パセリ　セロリ　マッシュルーム	パン　マカロニ　じゃがいも　さとう	534 24.5 19.5	641 27.9 21.6	757 31.7 23.5
10 火	ごはん　牛乳 ふしめんじる きんぴらごぼう もやしのサラダ	牛乳　なると　あげ　ぶたにく　ひらてん	しいたけ　えのき　にんじん　ねぎ　ごぼう　もやし　こまつな	こめ　ふしめん　こんにゃく　ごま さとう　ごまあぶら　あぶら	497 17.7 12.3	560 19.9 13.1	669 22.8 14.3
11 水	きのこカレー　牛乳 ツナサラダ りんご	牛乳　ぶたにく　なまクリーム ツナ　ヨーグルト	しめじ　えのき　マッシュルーム　たまねぎ　にんじん にんにく　レタス　きゅうり　りんご	こめ　じゃがいも　あぶら　マヨネーズ	586 17.5 20.3	664 19.3 22.7	786 22.6 26.0
12 木	さといもごはん　牛乳 すましじる さばのしおこうじやき ゆずみそあえ	牛乳　からあげ　とうふ　わかめ さば　いか　しろみそ	にんじん　えのき　ねぎ　はくさい　きゅうり　ゆず	こめ　さといも　やきふ　さとう　ごま	488 25.9 17.6	541 28.0 18.2	640 33.0 20.6
13 金	ごはん　牛乳 いもたき いわしのアングレーズソース そくせきづけ	牛乳　とりにく　あつあげ　こんぶ ひらてん　いわし　いとかつお	にんじん　しょうが　キャベツ　たくあん	こめ　さといも　こんにゃく　にこみもち さとう　でんぷん　あぶら　パンこ　ごま	597 24.4 18.1	681 27.8 19.8	816 32.7 22.7
16 月	げんりょうコッペパン　牛乳 えいようぞうすい ささみのレモンに きりぼしだいこんのサラダ みかん	牛乳　とりにく　あぶらあげ たまご　ささみ　ちりめん	にんじん　ねぎ　だいこん　レモン　きりぼしだいこん きゅうり　ほうれんそう　みかん	パン　こめ　さといも　でんぷん あぶら　さとう　オリーブあぶら	536 27.3 16.3	614 31.3 18.1	761 38.4 21.2
17 火	ろっこくごはん　牛乳 すいとん ぶりのてりやき レモンサラダ	牛乳　ていしぼうにゅう とりにく　あげ　ぶり	にんじん　ねぎ　キャベツ　きゅうり　レモンかじゅう	こめ　もちむぎ　はだかむぎ　くろまい あかまい　みどりまい　もちきび さといも　さとう　こむぎこ　こめこ はだかむぎこ	539 24.1 16.9	705 36.5 26.0	709 30.5 19.6
18 水	むぎごはん　牛乳 みそしる はもすりみのつくねあげ おひたし あじつけのり	牛乳　とりにく　あげ　あかみそ むぎみそ　はも　ちりめん　のり	たまねぎ　キャベツ　だいこん　しいたけ　ねぎ にんじん　きくらげ　ほうれんそう　はくさい　もやし	こめ　はだかむぎ　じゃがいも　こむぎこ さとう　あぶら　こめこ	509 22.0 15.2	575 24.6 16.5	680 28.3 18.6
19 木	ごはん　牛乳 けんちんじる ホイコーロー やさいサラダ	牛乳　ぶたにく　とうふ　あかみそ	にんじん　ごぼう　だいこん　ねぎ　キャベツ　ピーマン きょうねぎ　もやし　しめじ　しょうが　きゅうり ほうれんそう　たまねぎ　レタス　コーン	こめ　さといも　でんぷん ごまあぶら　ごまドレッシング	491 17.4 14.4	553 19.5 15.6	656 22.6 17.4
20 金	たいめし　牛乳 ぶたじる だいずとにぼしのあげに きゅうりとだいこんのピリからづけ	牛乳　たい　あぶらあげ　ぶたにく むぎみそ　だいず　こにぼし	にんじん　はくさい　ごぼう　しいたけ　ねぎ　きゅうり　だいこん	こめ　さといも　いとこんにゃく　でんぷん あぶら　さとう　ごまあぶら	474 19.9 14.1	535 22.5 15.2	634 25.8 17.0
24 火	ごはん　牛乳 ワカメスープ マーボーだいこん ポテトサラダ	牛乳　わかめ　たまご ぶたにく　あかみそ	にんじん　えのき　キャベツ　セロリ　だいこん　えだまめ にんにく　しょうが　きゅうり　たまねぎ	こめ　はるさめ　ごまあぶら　さとう じゃがいも　マヨネーズ	520 17.0 16.4	588 19.0 17.8	697 21.8 20.3
25 水	ごはん　牛乳 ちゃんこなべ れんこんチップ せんぎりサラダ	牛乳　とりにく　あげ　チーズ	しいたけ　にんじん　はくさい　えのき　きょうねぎ しゅんぎく　れんこん　だいこん　きゅうり	こめ　うどん　にこみもち　あぶら アーモンド　あおじそドレッシング	528 16.6 14.6	601 18.5 15.7	712 21.1 17.8
26 木	ドライカレー　牛乳 ふくじんづけ コールスローサラダ	牛乳　ぎゅうにく　ぶたにく　とうふ	たまねぎ　にんじん　ピーマン　マッシュルーム　キャベツ きゅうり　コーン　ふくじんづけ	こめ　フレンチドレッシング	527 20.0 16.9	597 22.2 18.5	710 26.1 21.2
27 金	ごはん　牛乳 さといものそぼろに ふりかけ すもの	牛乳　ぶたにく　ちりめん　はなかつお ひじき　いか　かまぼこ	にんじん　たまねぎ　えだまめ　きゅうり　キャベツ	こめ　さといも　あぶら　さとう　でんぷん	500 21.5 11.8	565 24.1 12.6	669 28.3 13.7
30 月	げんりょうコッペパン　牛乳 ちゅうかスープ もやしときゅうりのサラダ だいがくいも	牛乳　やきぶた　うずらたまご　ささみ	しいたけ　にんじん　たけのこ　ねぎ　もやし　きゅうり	パン　はるさめ　ごまあぶら　さとう あぶら　さつまいも　ごま　みずあめ	568 20.3 21.2	656 23.3 23.7	820 28.4 28.3

※　食材の都合により、献立を変更することがあります。
※　学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。
※　今月の砥部町産は、米、ななおれうめ、キャベツ、ほうれん草です。