

令和2年11月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
2	月	パン ぎゅうにゅう さかなのフライ やさいのさっぱりいため たまごとにらのスープ	ぎゅうにゅう ツナ たまご とうふ かまぼこ さけ	パン さとう あぶら ごまあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	にんじん きゃべつ しめじ にら	666 (820)	29.5 (35.7)
4	水	パン ぎゅうにゅう ダッカルピ ミニトマト とうふとチンゲンさいのスープ はちみつ&マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく かまぼこ	パン さとう あぶら ごまあぶら ごま はちみつ&マーガリン	にんじん たまねぎ しょうが エリンギ しいたけ チンゲンさい にんにく たけのこ ミニトマト にら	635 (761)	27.2 (32.4)
5	木	メキシカンライス のむヨーグルト フランクフルトのチリソース まめのスープ ポイロブロック マヨネーズ	のむヨーグルト とりにく フランクフルト ウィナー だいず いんげんまめ	ごはん あぶら さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし セロリー	643 (748)	24.8 (27.8)
6	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ぎゅうにくとだいこんのもの ふとしめじのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら ふ	にんじん だいこん こんにやく しょうが しめじ あおねぎ	672 (764)	31.2 (34.0)
9	月	パン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ジャーマンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン ぶたにく	パン さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ セロリー きゃべつ	639 (781)	25.5 (30.4)
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ れんこんのきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん レモン れんこん ごぼう こんにやく えだまめ えのきだけ あおねぎ	654 (760)	28.2 (31.5)
11	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき わかめのスープ マカロニときゃべつのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく わかめ	パン さとう ごま マカロニ マヨネーズ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ あおねぎ しいたけ	657 (799)	27.5 (32.9)
12	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい こまつなまんじゅう あまからじゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずこ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら あぶら マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ たけのこ しいたけ もやし こまつな しろねぎ しょうが	648 (753)	22.6 (25.1)
13	金	ポークカレー ぎゅうにゅう やさいのアーモンドあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク	むぎごはん じゃがいも アーモンド さとう あぶら	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう きゃべつ みかん	698 (819)	21.4 (24.3)
16	月	ミルクパン(小5・6先中) ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ チーズはんぺんフライ おんやさいサラダ ドレッシング ぶどうのゼリー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ すりみ チーズ らんぱく	スパゲッティ さとう オリーブゆ でんぷん ドレッシング こむぎこ あぶら パンこ ゼリー(ミルクパン)	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり	665 (837)	24.0 (29.3)
17	火	ごはん ぎゅうにゅう かみかわしょうがまなべ やきさんま もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりつくね みそ さんま かつおぶし	ごはん さとう ごま	にんじん だいこん はくさい ゆず こんにやく あおねぎ ごぼう もやし ほうれんそう	651 (781)	25.2 (29.8)
18	水	パン ぎゅうにゅう オムレツ ほうれんそうとハムのソテー もりのきのこのシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく	パン あぶら こむぎこ じゃがいも マーガリン でんぷん さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ ほうれんそう トマト パセリ とうもろこし マッシュルーム	657 (787)	26.8 (31.2)
19	木	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さばのおやき こまつなのいために だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ さば ひらてん みそ	ごはん くり あぶら さとう ふ	にんじん しめじ しいたけ ごぼう こまつな だいこん あおねぎ	644 (772)	29.2 (34.7)
20	金	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ ななえ そうめんじる ふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	ごはん こむぎこ パンこ あぶら そうめん ごま さとう でんぷん	にんじん かぼちゃ れんこん こんにやく ごぼう しいたけ あおねぎ たまねぎ	658 (793)	19.5 (22.2)
24	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき はくさいのたまごとし きのこのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ ちくわ とうふ かまぼこ	ごはん こむぎこ さとう	にんじん ゆず はくさい あおねぎ しめじ エリンギ	640 (758)	27.5 (32.5)
25	水	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ ブロッコリーのサラダ ドレッシング ビーフシチュー	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ	こめこパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゃべつ マッシュルーム	682 (816)	28.5 (33.5)
26	木	ごはん ぎゅうにゅう さわらののりふうみやき こんさいじる じゃがいものそばろに ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さわら みそ あおのり とりミンチ あぶらあげ (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが だいこん ごぼう しめじ あおねぎ	647 (781)	27.7 (31.9)
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのカルンあげ とうふのすましじる とうみょうともやしのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ わかめ かまぼこ	ごはん でんぷん ごま さとう あぶら	にんじん しょうが もやし とうみょう えのきだけ あおねぎ	644 (764)	25.4 (29.6)
30	月	テーブルロール(小5・6先中) ぎゅうにゅう ながさきさらうどん ス克蘭ブルエッグ マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき たまご ソーセージ	さらうどん でんぷん さとう マーラーカオ あぶら (テーブルロール)	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しいたけ あおねぎ こまつな	645 (789)	23.3 (28.9)

* 中学校3年生のリクエスト献立には、——を引いています。

今月の平均

655
(783)

25.8
(30.1)

今月の献立より

17日(火)・・・食育の日献立

今日は「地産地消の良さを知る献立」をテーマに
神河町の郷土料理『かみかわ定釜鍋』を実施します。
町内でとれた大根・白菜・里芋・ゆず・みそ・こんにやくを使っています。

11月の牛肉は、【神戸ビーフ】を使用しています。



感謝して
食べましょう!

今月の神河町産

米、米粉、人参、玉ねぎ、白菜
きゃべつ、大根、里芋、ゆず、みそ
こんにやく

* 神河町産の食材には、~~~~~を
引いています。

