

令和3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	
1	月	パン ぎゅうにゅう かぼちゃのクノーデル マカロニときのこのソテー レタスのスープ みかんジャム	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	パン じゃがいも さとう マーガリン あぶら こむぎこ でんぷん ドレッシング パンこ こめこマカロニ みかんジャム	にんじん かぼちゃ たまねぎ エリンギ しめじ レタス マッシュルーム	657 (793)	22.3 (26.8)	
2	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ちくぜんに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ごぼう れんこん たけのこ しいたけ こんにやく えだまめ たまねぎ あおねぎ	652 (742)	31.5 (34.1)	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい れんこんのはさみあげ あまからじゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも あぶら マヨネーズ こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ <u>はくさい</u> もやし しいたけ たけのこ きゃべつ れんこん	652 (753)	22.0 (24.5)	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのさんみやき こうやどうふのもの すいとんじる	ぎゅうにゅう さば たまご こうやどうふ ちくわ とりにく かまぼこ	ごはん ごま さとう すいとん あぶら	にんじん あおねぎ たまねぎ こんにやく だいこん ごぼう しいたけ えだまめ	640 (763)	29.2 (34.7)	
8	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのオープンやき ワンタンスープ ごぼうのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく	パン オリーブゆ ごま さとう ワンタン あぶら マヨネーズ	にんじん ごぼう きゃべつ たまねぎ もやし なら	663 (814)	29.9 (35.8)	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき しょうがみそおでん にくだんごときのこのすましじる	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく ちくわ がんもどき とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	にんじん だいこん こんにやく しょうが しめじ エリンギ しいたけ あおねぎ たまねぎ	643 (745)	32.4 (35.6)	
10	水	ミルクパン(中学校) ぎゅうにゅう にくうどん くりとりにくのいために やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ とりにく	うどん あぶら さとう でんぷん くり ごまあぶら やきプリンタルト (ミルクパン)	にんじん しいたけ あおねぎ えだまめ しめじ たけのこ しょうが	649 (845)	26.9 (33.5)	
11	木	カレーピラフ ぎゅうにゅう オムレツ かいそうサラダ ドレッシング オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご わかめ こんぶ	ごはん あぶら ごまドレッシング	にんじん とうもろこし たまねぎ きゃべつ マッシュルーム きゅうり	644 (743)	22.8 (25.5)	
12	金	ごはん のむヨーグルト しかにくのカルンあげ はくさいのにびたし ばちじる	のむヨーグルト <u>しかにく</u> ぶたにく ひらてん みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら ごま でんぷん そうめん	にんじん <u>はくさい</u> しょうが だいこん あおねぎ	638 (762)	25.9 (30.7)	
15	月	こめこパン ぎゅうにゅう ハムステーキ クリームシチュー きゃべつとツナのあまぜソテー	ぎゅうにゅう ハム ツナ とりにく	こめこパン ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	にんじん きゃべつ たまねぎ	646 (806)	27.1 (32.9)	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり さけのてりやき きゅうりのかおりあえ りんご	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ さけ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん ごぼう しいたけ <u>はくさい</u> こんにやく <u>ゆず</u> しろねぎ きゅうり りんご	636 (740)	32.8 (37.6)	
17	水	<u>きなこパン</u> ぎゅうにゅう スクランブルエッグ はるさめスープ おこめのパパロア	ぎゅうにゅう きなこ たまご ハム ぶたにく	パン アーモンド さとう あぶら はるさめ ごまあぶら パパロア	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ しいたけ <u>はくさい</u> あおねぎ	633 (772)	26.8 (32.5)	
18	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう きゃべつのメンチカツ とうふのみそしる ほうれんそうのかつおあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし スキムミルク わかめ あぶらあげ みそ とりにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん きゃべつ もやし ほうれんそう たまねぎ あおねぎ	645 (745)	28.1 (31.6)	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてんぷら いもこなべ しめじじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう すずき とりにく とうふ かまぼこ	ごはん あぶら さとう こむぎこ さといも でんぷん	にんじん だいこん こんにやく ごぼう しいたけ しろねぎ しめじ あおねぎ	643 (765)	24.4 (28.7)	
22	月	パン ぎゅうにゅう <u>わふうハンバーグ</u> さつまいものサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ぶたにく	パン さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	639 (784)	25.9 (30.9)	
24	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのスタミナやき かぶのスープ イタリアンスパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ ベーコン	パン さとう あぶら ごま <u>じゃがいも</u> スパゲッティ	にんじん たまねぎ ピーマン <u>かぶ</u> <u>きゃべつ</u>	641 (785)	28.8 (34.7)	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに だいこんのそぼろに たまごとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたミンチ たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん	にんじん だいこん しょうが えのきだけ あおねぎ	648 (794)	29.3 (35.7)	
26	金	<u>チキンカレー</u> ぎゅうにゅう ほうれんそうとソーセージのソテー みかん	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ スキムミルク ソーセージ	むぎごはん <u>じゃがいも</u> あぶら	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう <u>きゃべつ</u> とうもろこし みかん	667 (789)	22.1 (25.7)	
29	月	<u>くろざとうパン</u> ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ポイルブロッコリー マヨネーズ ベーコンとパスタのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン くろざとう でんぷん あぶら マヨネーズ マカロニ	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム ブロッコリー	662 (802)	25.3 (30.4)	
30	火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに はたはたのからあげ ななえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり はたはた あぶらあげ	ごはん <u>じゃがいも</u> さとう あぶら ごま でんぷん	にんじん たまねぎ しめじ しいたけ こんにやく ごぼう れんこん	638 (765)	24.7 (29.7)	
* 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	647 (775)	26.9 (31.5)

☆今月の献立より

12日(金)・食育の日献立

【神河町の食材・特産品を知る献立】をテーマに
神河町でとれた鹿肉や野菜を使った献立です。



【感謝して食べましょう!!】

☆今月の神河町産

米、米粉、鹿肉、里芋、
さつまいも、大根、白菜、
きゃべつ、かぶ、ゆず果汁

* 神河町産の食材には、
~~~~~を引いています。

