

令和4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 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう ひきずり ほうれんそうのあえもの さばのりふうみやき | ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ さば あおのり かつおぶし | ごはん さとう あぶら ごま | にんじん ほうさい しろねぎ ごぼう こんにやく しいたけ ほうれんそう もやし | 650 (744) | 33.5 (37.6) |
| 2 | 水 | パン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき やさいいため たまごスープ はちみつアンドマーガリン | ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく たまご とりにく とうふ | パン さとう あぶら でんぷん はちみつアンドマーガリン | にんじん きゃべつ もやし たまねぎ チンゲンさい | 645 (763) | 31.2 (36.1) |
| 4 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎしおいため マヨネーズ ポイルブロッコリー じゃがいものみそしる | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ | ごはん ごまあぶら でんぷん マヨネーズ じゃがいも | にんじん しろねぎ もやし にんにく レモン ブロッコリー たまねぎ あおねぎ | 655 (764) | 25.1 (29.4) |
| 7 | 月 | パン ぎゅうにゅう コーンのきゃべつあげ ささみときゃべつのサラダ とうふとチンゲンさいのスープ | ぎゅうにゅう とりささみ とうふ ぶたにく たら | パン あぶら こむぎこ パンこ でんぷん さとう こめこ | にんじん とうもろこし きゃべつ ゆず たまねぎ チンゲンさい たけのこ あおねぎ しょうが | 646 (759) | 25.7 (30.2) |
| 8 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし じゃがいものそぼろに こんさいじる | ぎゅうにゅう いわし とりミンチ あぶらあげ みそ | ごはん じゃがいも さとう あぶら | にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが ごぼう だいこん しめじ あおねぎ | 656 (749) | 30.1 (32.6) |
| 9 | 水 | こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ こまつなのソテー 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 | こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ でんぷん | にんじん ほうれんそう こまつな きゃべつ たまねぎ しめじ マッシュルーム | 666 (767) | 26.0 (29.0) |
| 10 | 木 | チキンピラフ ぎゅうにゅう かぼちゃのサンドフライ やさいのピーナッツあえ コンソメスープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく | ごはん あぶら でんぷん ピーナッツ さとう パンこ こむぎこ | にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし きゃべつ ほうれんそう セロリー | 659 (758) | 21.3 (24.1) |
| 11 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう さんまのてりやき そうめんじる ぎゅうにくとだいこんのもの ふりかけ | ぎゅうにゅう さんま ぎゅうにく かまぼこ のり あぶらあげ | ごはん さとう でんぷん あぶら そうめん | にんじん だいこん こんにやく しょうが しいたけ あおねぎ | 647 (742) | 26.0 (28.7) |
| 14 | 月 | パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ コンキリエのスープ きゃべつとベーコンのいためもの | ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン とりにく | パン さとう マカロニ でんぷん じゃがいも | にんじん こまつな きゃべつ とうもろこし たまねぎ | 639 (783) | 26.6 (32.0) |
| 15 | 火 | ごはん のむヨーグルト しかにくのカルンあげ けんちんじる ほうさいのおひたし | のむヨーグルト しかにく ぶたにく かつおぶし とうふ とりにく あぶらあげ | ごはん さとう あぶら でんぷん ごま | にんじん しょうが ほうさい ほうれんそう だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ | 632 (757) | 27.5 (32.9) |
| 16 | 水 | パン ぎゅうにゅう ホキのマリネ さつまいものサラダ レタスのスープ | ぎゅうにゅう ホキ ツナ ベーコン | パン こむぎこ あぶら さとう さつまいも マヨネーズ | にんじん たまねぎ レモン きゃべつ レタス | 632 (770) | 27.1 (31.0) |
| 17 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい はるまき もやしのナムル | ぎゅうにゅう ぶたにく | ごはん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ はるさめ こめこ | にんじん ほうさい たまねぎ もやし きゃべつ たけのこ しいたけ ほうれんそう しょうが | 672 (762) | 19.7 (22.1) |
| 18 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき ほうさいのたまごとし だいこんのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちくわ たまご とうふ みそ あぶらあげ わかめ | ごはん こむぎこ さとう | にんじん ゆず ほうさい だいこん あおねぎ | 647 (766) | 29.5 (34.2) |
| 21 | 月 | クロワッサン(小5・6先生中) ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ とうふナゲット とうにゅうプリン ブロッコリーのサラダ ドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ とうふ すりみ とうにゅう | スパゲッティ さとう あぶら ドレッシング こむぎこ でんぷん プリン (クロワッサン) | にんじん もやし たまねぎ ブロッコリー きゃべつ | 633 (827) | 24.2 (29.8) |
| 22 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかにも かもこなべ かきたまじる ヨーグルト(中学校) | ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご とうふ かまぼこ かつおぶし (ヨーグルト) | ごはん さといも さとう でんぷん | にんじん こんにやく だいこん しいたけ ごぼう しろねぎ えのきだけ あおねぎ | 640 (820) | 28.8 (35.6) |
| 24 | 木 | たきこみごはん ぎゅうにゅう さわらのてんぷら すろっぽ たまねぎのみそしる | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ さわら ひらてん とうふ わかめ みそ | ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん | にんじん しいたけ しめじ ごぼう だいこん たまねぎ あおねぎ | 657 (759) | 26.7 (30.5) |
| 25 | 金 | チキンカレー ぎゅうにゅう きゃべつとツナのあまずいため みかん | ぎゅうにゅう とりにく ツナ スキムミルク こなチーズ | むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら | にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ みかん | 668 (791) | 22.6 (26.2) |
| 28 | 月 | パン ぎゅうにゅう とりにくのオープンやき ごぼうとハムのソテー かぶのスープ | ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく | パン オリーブゆ さとう ごま あぶら マヨネーズ じゃがいも | にんじん ごぼう きゃべつ かぶ | 640 (781) | 28.2 (33.7) |
| 29 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき だいずのごもくに えのきとわかめのみそしる りんごのゼリー | ぎゅうにゅう さけ だいず ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ スキムミルク みそ | ごはん マヨネーズ さとう あぶら ゼリー | にんじん レモン ごぼう こんにやく れんこん たまねぎ えのきだけ あおねぎ | 659 (780) | 28.3 (34.0) |
| 30 | 水 | パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン やさいのチャンブル オニオンスープ | ぎゅうにゅう とうふ ツナ たまご ベーコン チーズ | パン あぶら でんぷん じゃがいも さとう マーガリン こむぎこ | にんじん きゃべつ もやし たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう | 630 (770) | 24.6 (29.3) |

* 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 | 649 (771) | 26.6 (30.9) |
|-------|--------------|----------------|

☆今月の献立より

18日(金)・・・食育の日献立

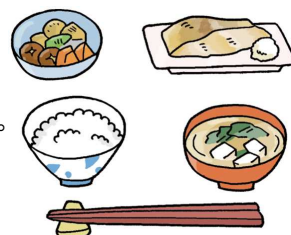
今月のテーマは、「地産地消の良さを知る献立」です。
神河町産の【にんじん・大根・白菜・ゆず果汁・みそ】を使用します。

24日(木)・・・和食の日献立

日本の伝統的な食文化である和食の献立です。

29日(火)・・・トライやる生リクエスト献立

6月にトライやる生として迎えた生徒が考えた献立です。



☆今月の神河町産

米・米粉・里芋・にんじん・
大根・白菜・ゆず果汁・みそ
(神河町産の食材には、_____を
入れています。)