

令和5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	水	パン ギョウにゅう てりやきハンバーグ マカロニサラダ レタスのスープ	ギョウにゅう ハンバーグ ハム ぶたにく	パン さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ あぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし レタス	647 (793)	28.0 (33.4)	
2	木	ごはん のむヨーグルト おやこに たこのころもあげ やさいのごまあえ	のむヨーグルト とりにく たまご たこ かつおぶし いか たちうお だいずこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく ほうれんそう もやし	652 (750)	23.2 (26.3)	
6	月	こめこパン ギョウにゅう チキンステーキ コーンサラダ ドレッシング ポークビーンズ	ギョウにゅう とりにく ぶたにく だいず こなチーズ スキムミルク	こめこパン ドレッシング じゃがいも さとう あぶら でんぷん	にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ	645 (758)	27.8 (32.3)	
7	火	ごはん ギョウにゅう はっほうさい あげぎょうざ あおのりポテト りんご	ギョウにゅう ぶたにく いか あおのり	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ きゃべつ もやし たけのこ りんご にら しょうが	636 (788)	21.0 (24.8)	
8	水	パン ギョウにゅう さばのマリネ ポイルブロッコリー マヨネーズ にくだんごのスープ	ギョウにゅう さば ミートボール	パン こむぎこ さとう あぶら マヨネーズ はるさめ ごまあぶら	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー もやし しいたけ あおねぎ	655 (796)	28.4 (34.4)	
9	木	チキンライス ギョウにゅう チーズはんぺんフライ きゃべつのピーナッツあえ たまごとわかめのスープ	ギョウにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく チーズ ぎょにくすりみ わかめ	ごはん あぶら さとう ピーナッツ ごまあぶら でんぷん パンこ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう きゃべつ あおねぎ	656 (774)	24.3 (27.8)	
10	金	ごはん ギョウにゅう さわらのこうみやき にこじ たまねぎのみそしる ヨーグルト(中)	ギョウにゅう とりにく さわら ひらてん とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく (ヨーグルト)	ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら	にんじん あおねぎ だいこん こんにやく たまねぎ	638 (776)	30.9 (36.0)	
13	月	パン ギョウにゅう ぶたにくのケチャップいため やさいスープ じゃがいもとブロッコリーのソテー	ギョウにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	パン でんぷん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ マッシュルーム ブロッコリー セロリー	630 (770)	29.2 (35.3)	
14	火	ごはん ギョウにゅう ホキのゆずふうみ だいこんのそぼろに みそけんちんじる	ギョウにゅう ホキ とりにく ぶたミンチ あぶらあげ とうふ みそ	ごはん でんぷん さとう あぶら さといも	にんじん だいこん ゆず ごぼう しょうが こんにやく あおねぎ	646 (781)	26.4 (31.7)	
15	水	ミルクパン(小3～6先中) ギョウにゅう にくうどん もやしのチャンプル ヨーグルトゼリー	ギョウにゅう ギョウにく かまぼこ あぶらあげ とうふ とりにく たまご	ミルクパン うどん あぶら さとう ゼリー	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし	651 (748)	27.8 (30.5)	
16	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくとやさいのみそに やきししゃも きゃべつとツナのあまずいため あじつけのり	ギョウにゅう ぶたにく やきどうふ ひらてん みそ ツナ のり ししゃも	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ もやし こんにやく きゃべつ	644 (754)	29.6 (33.5)	
17	金	チキンカレー ギョウにゅう スクランブルエッグ みかん	ギョウにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ たまご ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく こまつな みかん	702 (831)	25.4 (29.4)	
20	月	パン ギョウにゅう やきメンチカツ いためビーフン ルオポータン	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	パン ビーフン あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ もやし しいたけ しょうが あおねぎ だいこん しめじ	635 (750)	27.0 (31.0)	
21	火	ごはん ギョウにゅう とりにくのオーロラソース きんぴらごぼう えのきのすましじる	ギョウにゅう とりにく でんぷん ギョウにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう ごま マヨネーズ あぶら	にんじん にんにく ごぼう こんにやく えだまめ えのきだけ あおねぎ	653 (779)	27.3 (32.0)	
22	水	パン ギョウにゅう オムレツ やさいいため もりのきのこのシチュー	ギョウにゅう たまご ぶたにく とりにく	パン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ さとう でんぷん オリーブゆ	にんじん トマト きゃべつ たまねぎ しめじ マッシュルーム	649 (781)	27.1 (31.7)	
24	金	ごはん ギョウにゅう いわしのかぼすレモンに うのはないり ぶたじる	ギョウにゅう いわし おから ぶたにく みそ とりミンチ あぶらあげ たまご ちくわ とうふ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん こんにやく しいたけ あおねぎ かぼす だいこん レモン ごぼう	643 (768)	29.0 (34.2)	
27	月	1/2くろざとうパン(小3～6先中) ギョウにゅう やきそば フランクフルトのチリソース かいそうサラダ ドレッシング あおりんごゼリー	ギョウにゅう ぶたにく ちくわ あおのり フランクフルト わかめ こんぶ のり	パン くろざとう あぶら やきそばめん さとう でんぷん ドレッシング ゼリー	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ きゅうり	639 (746)	28.6 (31.8)	
28	火	ごはん ギョウにゅう しかにくのカルンあげ はくさいのたまごとじ だいこんのみそしる	ギョウにゅう しかにく みそ ぶたにく わかめ ツナ ちくわ たまご とうふ あぶらあげ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう	にんじん しょうが はくさい だいこん あおねぎ	652 (776)	31.4 (37.0)	
29	水	パン ギョウにゅう さけのマヨネーズやき ほうれんそうとソーセージのソテー かぶのスープ マーシャルビーンズ	ギョウにゅう さけ ソーセージ ベーコン	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも マーシャルビーンズ	にんじん ほうれんそう きゃべつ レモン かぶ	644 (761)	28.8 (32.5)	
30	木	わかめごはん ギョウにゅう ひらつくね こまつなのにびたし がたたん	ギョウにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく とうふ ちくわ たまご とりにく	ごはん さとう でんぷん	にんじん こまつな もやし たけのこ きゃべつ たまねぎ はくさい しいたけ あおねぎ しょうが	635 (751)	26.5 (30.9)	
* 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	648 (772)	27.4 (31.9)

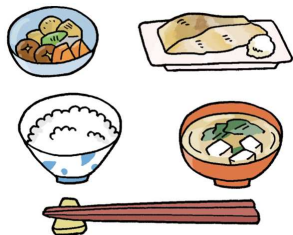
☆今月の献立より

24日(金)・・・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。

28日(火)・・・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【ごはん・鹿肉・大根・白菜・みそ】を使用します。



☆今月の神河町産

ごはん・米粉・里芋・
大根・白菜・ゆず・みそ
(神河町産の食材には、_____を
入れています。)