

令和6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	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか にこじ そうめんじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく ひらてん かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら そうめん	にんじん だいこん こんにやく しいたけ あおねぎ	633 (757)	25.6 (29.8)
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあみやき たまねぎのみそしる ぶたにくとじゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ 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 こんにやく ごぼう えだまめ たまねぎ あおねぎ	653 (776)	27.0 (31.5)
6	水	アップルパン ぎゅうにゅう ハムステーキ にんじんしりしり ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし たまご とりにく	パン ごま さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん もやし たまねぎ チンゲンさい	666 (793)	29.5 (33.7)
7	木	チキンピラフ ぎゅうにゅう たこのころもあげ まめのスープ ブロッコリーのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たこ ウインナー だいず いんげんまめ いか たちうお だいずこ	ごはん あぶら さとう ドレッシング パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー きゃべつ セロリー	643 (743)	22.9 (25.9)
8	金	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん さわらのこうみやき やさいのゆずふうみ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ みそ さわら とりささみ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	だいこん にんじん こんにやく しょうが あおねぎ きゃべつ もやし ゆず	672 (801)	33.4 (39.8)
11	月	バターロール(小3～6年先生中) ぎゅうにゅう チャンポンやき オムレツ こまつなとベーコンのソテー ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり たまご ベーコン (ヨーグルト)	バターロール やきそばめん うどん あぶら さとう でんぷん オリーブゆ	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ トマト こまつな とうもろこし	633 (778)	25.1 (31.2)
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ きんぴらごぼう のっぺいじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とりにく あぶらあげ	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら さといも	レモン ごぼう にんじん こんにやく えだまめ だいこん しいたけ あおねぎ	646 (754)	26.2 (29.0)
13	水	パン ぎゅうにゅう ★やきハンバーグ ツナポテトサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	パン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	663 (814)	26.2 (31.0)
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのありまやき とうふのみそしる ぎゅうにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	だいこん にんじん こんにやく しょうが えのきだけ あおねぎ	644 (743)	30.7 (34.2)
15	金	ポークカレー ぎゅうにゅう きゃべつのアーモンドあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら アーモンド さとう	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	671 (793)	21.7 (24.6)
18	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのおすみびやきふう ペンネアラビアータ かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ ぶたにく	パン マカロニ さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく パセリ かぶ きゃべつ	634 (774)	28.2 (33.7)
19	火	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい ショーロンポー あまからじゃがいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも マヨネーズ ゼリー	にんじん たまねぎ はくさい きゃべつ もやし たけのこ しいたけ しょうが	641 (805)	19.9 (24.1)
20	水	パン ぎゅうにゅう マーシャルビーンズ さけのピザやき やさいスープ ほうれんそうとハムのいためもの	ぎゅうにゅう さけ チーズ ハム ぶたにく	パン あぶら マーシャルビーンズ	レモン たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ とうもろこし セロリー	634 (750)	31.8 (36.0)
21	木	あきのかおりごはん のむヨーグルト ぶたにくコロケ こまつなのびたし かきたまじる	のむヨーグルト とりにく あぶらあげ ちくわ ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん くり あぶら じゃがいも さとう でんぷん パンこ こむぎこ	にんじん ごぼう しめじ しいたけ こまつな もやし えのきだけ あおねぎ たまねぎ	641 (808)	24.4 (29.8)
22	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのごまだれかけ いもこんなべ きこのみそしる	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ あぶらあげ わかめ スキムミルク みそ	ごはん さとう でんぷん ごま さといも	にんじん だいこん こんにやく ごぼう しろねぎ しいたけ しめじ エリンギ あおねぎ	647 (748)	26.8 (30.1)
25	月	こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース おんやさいサラダ ★もりのきのこのシチュー ドレッシング	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	こめこパン さとう あぶら でんぷん ドレッシング じゃがいも マーガリン こむぎこ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム	660 (761)	26.6 (29.1)
26	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため けんちんじる ポイルブロッコリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー だいこん あおねぎ ごぼう しいたけ こんにやく	645 (755)	25.2 (29.5)
27	水	クロワッサン(小5・6年先生中) ぎゅうにゅう ごもくうどん やさいのチャンプル やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ とうふ ツナ たまご	うどん あぶら やきプリンタルト (クロワッサン)	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし	632 (797)	28.3 (33.7)
28	木	ごはん ぎゅうにゅう ひきずり いわしのてりやき もやしのあえもの りんご	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ いわし かつおぶし	ごはん さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん はくさい ごぼう しろねぎ しいたけ こんにやく ほうれんそう もやし りんご	644 (741)	31.6 (35.8)
29	金	ごはん ぎゅうにゅう ★しかにくのカリンあげ はくさいのたまごとじ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく ちくわ たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん でんぷん さとう ごま	しょうが はくさい にんじん だいこん あおねぎ	635 (756)	31.3 (36.9)

* 中学校3年生のリクエスト献立には ★_____ を引いています。 * 神河町産の食材には _____ を引いています。

★今月の献立より

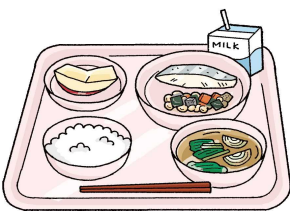
22日(金)・・・和食の日献立

日本の伝統的な食文化である和食の献立です。

29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。

神河町産の食材を使用し、人気の「しか肉のカリン揚げ」を取り入れています。



今月の平均

647
(772)

27.1
(31.5)

★今月の神河町産

米・米粉・里芋・大根・ゆず

29日(金)には、神河町産の
【米・しか肉・白菜・大根・みそ】を
使っています。