



11月こんだてひょう



令和6年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(ﾊﾞｰｼﾞｭ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちやうしきをとのえる(みどり)	
1	きん	●麦ごはん		○にら玉汁 ◆さばのごまだれ焼き ◆野菜のカレーマヨサラダ	こめ むぎ でんぶん ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご さば ちくわ ベーコン	にんじん たまねぎ なら きくらげ キャベツ きゅうり	633 25.8
5	か	セルフドッグ (コッパン)		○きのごシチュー ◆チリコンカン	コッパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とり にく だいす スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ コーン えだまめ にんにく トマト パセリ	603 26.8
6	すい	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆海鮮サラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう にく チーズ ぶたにく スキムミルク かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト コーン キャベツ きゅうり にんにく	635 22.6
味の旅～石川県～				○めった汁 ◆ニギスフライ ◆柚子の香あえ	こめ むぎ さつまいも あぶら こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ(だし) ニギスフライ むぎみそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ はくさい きゅうり ゆず にんにく	659 23.4
7	もく	●麦ごはん		○豚じゃが ◆ごぼうサラダ ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ いりこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう きゅうり	630 24.0
11	げつ	●ひじきごはん		○白玉汁 ◆魚のきのこあんかけ	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまだんご でんぶん こむぎこ	あぶらあげ ひじき とり にく ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし(だし) こんぶ(だし)	にんじん えだまめ ねぎ だいこん しめじ こまつな えのきたけ ごぼう しょうが	615 26.4
12	か	セルフサンド イッチ(食パン)		○スパゲティミートソース ◆エッグサラダ ★りんご	しょくパン ががッティ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト きゅうり りんご キャベツ にんにく	622 24.0
13	すい	■麦ごはん		■中華丼の具 ◆肥後ぎょうざ(2ケ) ◆ツナとプロッコリーのサラダ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ ひごぎょうざ	たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ チンゲンサイ プロッコリー きゅうり コーン	619 23.7
14	もく	菜粉入りにんじんパン		○ポトフ ◆ココロビーンズサラダ	こめこいりにんじんパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウィナー ミックスビーンズ チーズ とり にく	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ きゅうり いんげん	604 22.4
15	きん	●麦ごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ◆干草あえ ●手作りふりかけ	こめ むぎ こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ たまご かつおぶし あおのり ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ えだまめ こまつな キャベツ しょうが	631 24.5
18	げつ	●麦ごはん		○豚汁 ◆太刀魚ねぎソース ◆ほうれん草のごまあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ いりこ(だし) たちうおからあげ むぎみそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが にんにく	626 23.2
ふるさとくまさんデー ～菊池・山鹿～				○にんじんときくらげのスープ ◆おさつレバー みかん	ミルクパン あぶら ごまあぶら さつまいも ころざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー	にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ みかん	639 24.1
19	か	ミルクパン		○にらマーボー豆腐 ◆小松菜の中華あえ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら カシューナッツ ラーゆ	ぎゅうにゅう とうふ だいす ぶたにく あかみそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ なら しょうが キャベツ にんにく こまつな きゅうり	612 24.8
21	もく	●ゆかりごはん		○五目うどん ◆れんこんのカレーサラダ	こめ むぎ うどんめん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり にく ちくわ あぶらあげ いりこ(だし) ツナ	しそ にんじん ねぎ しめじ だいこん れんこん きゅうり	616 23.8
22	きん	親子丼(■麦ごはん)		■親子丼の具 ◆野菜のおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり にく たまご かつおぶし	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	616 23.2
25	げつ	ポークカレーライ ス(■麦ごはん)		■ポークカレー ◆大根サラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん プロッコリー にんにく しょうが	668 22.0
26	か	しよく食パン		○さつまいものクリームシチュー ◆にんじんサラダ いちごジャム	しょくパン さつまいも あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ツナ たまご	にんじん たまねぎ しめじ プロッコリー きゅうり	623 24.6
27	すい	●麦ごはん		○かきたま汁 ◆白菜の昆布あえ ◆魚のおろしソース	でんぶん こむぎこ こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも	ホキ こんぶ わかめ ぎゅうにゅう たまご かつおぶし(だし)	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり だいこん にんにく	618 24.8
28	もく	まる丸パン		○ポークビーンズ ●フルーツヨーグルト	まるパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ もも みかん パナナ トマト りんご にんにく	607 25.2
29	きん	●麦ごはん		○豆腐チゲ ◆ひじきのマヨサラダ ◆ししゃもフライ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ひじき ししゃもフライ こめみそ ちくわ	はくさい はくさい キムチ なら にんじん しめじ キャベツ きゅうり	596 22.7

※献立・材料・実施の有無は都合により変更になる場合があります。