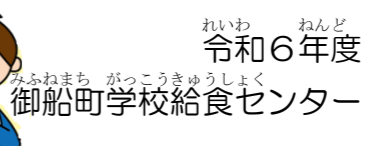




11月こんだてひょう



令和6年度

御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (A-2) ○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 たんぱく質
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(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 でんぷん 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 パーコン	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 (コッペパン)		○きのこシチュー ◆チリコンカン	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とり にく だいず 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 きゅうに くに 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 こんにやく 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 でんぷん 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 ｽﾊﾟゲｯﾃｲ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず 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) ◆ツナとブロッコリーのサラダ	こめ むぎ でんぷん 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 ブロッコリー きゅうり コーン	619 23.7
14	もく	こめい 米粉入りにんじんパン		○ポトフ ◆ココロピーズサラダ	こめ 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 ｲﾝﾈｰ ミックスピーズ 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 こんにやく さとう じゃがいも でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 こんにやく 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 とうふ 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 ほうれんそう 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 くらざとう	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 でんぷん ごまあぶら あぶら カシューナッツ ラー油	ぎゅうにゅう とうふ だいず 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 でんぷん 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 たまご	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ブロッコリー にんにく しょうが	668 22.0
26	か	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 ブロッコリー 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	でんぷん 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		○ポークピーズ ●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 だいず 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 とうふ 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。