

2023年

11月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちょうしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	○	コッペパン	ガーリックスパゲティー スティックドッグ みかんサラダ	コッペパン スパゲティ さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう スティックドッグ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう みかん キャベツ きゅうり にんにく	小 中	679 849	26.3 32.2
2	木	○	麦ごはん	ちくぜんに ごまネーズサラダ いりこのりんかけ	こめ むぎ きょうかまい あぶら こんにやく さといも さとう ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう てんぷら とりにく いりこ ちくわ	にんじん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり きゅうり ごぼう	小 中	622 812	24.6 30.7
6	月	○	ごはん	ふしそめんのみそ汁 ホキのカレーパン粉焼き しお昆布あえ	こめ きょうかまい そうめん じゃがいも ふしそめん パンこ ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とうふ なんかんあげ みそ ホキ こんぶ わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	小 中	598 771	24.6 31.5
7	火	○	麦ごはん	きのこ白菜のスープ 豚肉とたまねぎの生姜焼き アーモンドいりこ	こめ むぎ きょうかまい あぶら ごまあぶら でんぶんこんにやく さとう ごま アーモンド	ぎゅうにゅう いりこ ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ しめじ はくさい ねぎ いんげん にんにく しょうが	小 中	623 784	28.5 33.7
8	水	○	黒糖パン	肉団子のスープ カミカミタコメンチ コーンスローサラダ	こくとうパン ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう つくね タコメンチ	キャベツ チンゲンサイ にんじん きくらげ たまねぎ コーン ブロッコリー	小 中	628 779	23.9 28.9
9	木	○	麦ごはん	きのこハヤシチュー フレンチサラダ	こめ むぎ きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり りんご コーン	小 中	619 786	20.7 24.5
10	金	○	チキンライス	コーンチャウダー ひよこ豆サラダ みかん	こめ むぎ きょうかまい あぶらあげ こめこ ノンエッグマヨ あぶら	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ひよこめめ ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ コーン きゅうり キャベツ グリーンピース みかん	小 中	644 813	22 26.4
13	月	○	麦ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃシューマイ かみんごサラダ	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぶん ごまあぶら ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく さきいか かぼちゃシューマイ とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ じゃがいも キャベツ ごぼう きくらげ にんにく しょうが	小 中	635 820	24.2 29.5
14	火	○	麦ごはん	みそおでん はるさめの酢の物 手作りふりかけ	こめ むぎ きょうかまい こんにやく はるさめ さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ ハム ちくわ ずらたまご こんぶ みそ いりこ かつおぶし とうふ かつあげ	だいこん きゅうり にんじん	小 中	635 814	26.4 32.6
15	水	○	ミルクパン	クイッキオスープ ホキのピザソース焼き キャベツのカラフル和え	ミルクパン ひらめん(フォー) ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ホキ ぶたにく	きくらげ にんじん たまねぎ しょうが もやし キャベツ じゃがいも コーン ピーマン ごしきやさい にんにく	小 中	611 763	29.7 36.4
16	木	○	くまさんデー うき地区 びりんめし	白玉だんご汁 わふうサラダ わんごんチップ	こめ さとう しらたまもち あぶら ごま でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ちくわ ちりめん なんかんあげ	ごぼう にんじん しいたけ いんげん だいこん はくさい きゅうり れんこん ねぎ	小 中	646 772	21.2 25
17	金	○	ごはん	スーミータン ぶたキムチ炒め ごまきゅうり	こめ きょうかまい あぶら ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん コーン じゃがいも しょうが にんにく キムチ パセリ もやし キャベツ きゅうり	小 中	687 863	23 27.5
20	月	○	ごはん	五目スープ ハンバーグ きのこソース	こめ きょうかまい ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう うすらたまご ハンバーグ かまぼこ	しいたけ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ しめじ	小 中	620 804	24.2 30.2
21	火	○	ごはん	すき焼き風煮 あっさりづけ キャンディポテト	こめ きょうかまい 系こんにやく さとう あぶら さつまいも マーガリン アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あつあげ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん はくさい	小 中	704 882	22.1 26.2
22	水	○	食パン	白菜のクリームスープ トマトオムレツ オーロラサラダ	しょくパン じゃがいも こめこ アーモンド バター ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう トマトオムレツ ハム ベーコン チーズ	たまねぎ はくさい ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん コーン	小 中	615 784	23.4 29.1
24	金	○	ごはん	きのこのみそ汁 いわしのかんろ煮 切り干し大根の和風和え	こめ きょうかまい ごま さとう	ぎゅうにゅう いわしのかんろに わかめ ちくわ なんかんあげ みそ	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	小 中	618 789	21.7 26.8
27	月	○	ごはん	ぶた汁 豆腐の肉みそあんかけ ごしきしめじ	こめ きょうかまい でんぶん さとう さといも	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく みそ ぶたにく とうふ わかめ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ きゅうり もやし キャベツ	小 中	601 787	23 29.1
28	火	○	麦ごはん	南関あげカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト なんかんあげ だいす しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく みかん もも りんご しょうが えだまめ ホールとまと	小 中	684 868	19.2 23.2
29	水	○	ひのくにパン	チキンピーズ ホキのフライ グリーンサラダ	ひのくにパン こむぎこ さとう あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ホキのフライ だいす とりにく	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー ホールとまと	小 中	663 830	28.4 34
30	木	○	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 白菜の和えもの りんご	こめ きょうかまい こんにやく じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく あつあげ わかめ	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん はくさい きゅうり しょうが りんご	小 中	625 805	19.6 23.7

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。