

11月 こんだてひょう



令和3年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん(パージュ) ○大きいおかず用おわん ◆パン皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう!

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	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(黄)	ちやくくやほねになる(赤)	からだのちようしをととのえる(緑)		
1	げつ	●麦ごはん		○中華スープ ◆魚のねぎソース ◆カリポリサラダ	こめむぎでんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ホキ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ だいこん にんにく しょうが きゅうり	613 25.8	
2	か	コッペパン		○大豆とひき肉のトマト煮 ◆ツナサラダ ★キャラメルポテト	コッペパン さとう あぶら バター グラニューとう さつまいも	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ツナ	たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト キャベツ にんにく きゅうり コーン	680 26.0	
4	もく	●麦ごはん		○けんちん汁 ◆干草焼 ◆ごまじやこあえ	こめむぎ こんにやく あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし(いりこ) ちりめん ちくさやき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり キャベツ	603 24.3	
5	さん	見学旅行等							
8	げつ	●麦ごはん		○肉と野菜の旨煮 ◆かみかみ酢もの ◆手作りひじきふりかけ	こめむぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さきいか てんぷら ひじき かつおぶし	にんじん れんこん だけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり ごぼう しそ	606 22.8	
9	か	ミニミルクパン		○きつねうどん ◆大根サラダ ◆りんご	ミルクパン さとう うどん アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ とりにく だし(いりこ) ハム	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ だいこん ブロッコリー りんご	604 25.1	
10	すい	●麦ごはん		○豚汁 ◆さばのソース煮 ◆ほうれん草のごまあえ	こめむぎ こんにやく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ だし(いりこ) さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが ほうれん草 もやし	643 28.2	
11	もく	米粉入り入参パン (木高・高木は 揚げパン)		○鮭のクリーム煮 ◆わかめと豆のサラダ	こめいりにんじんパン さとう バター ごまあぶら (パン あぶら さとう くるごとう)	ぎゅうにゅう チーズ わかめ しろいんげんまめ じゃく ミックスビーンズ スキムミルク なまクリーム(きなこ)	はくさい しめじ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり	628 28.2	
12	さん	●馬肉ピラフ		○きのこ卵のスープ ◆ポテトサラダ	こめむぎ バター でんぶん ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ばにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご チキンハム	たまねぎ ピーマン にんじん なめこ マッシュルーム しいたけ ねぎ にんにく えのきたけ きゅうり	637 25.6	
15	げつ	●麦ごはん		○豆腐チゲ ◆きびなごのマリネ みかん	こめむぎ ごまあぶら でんぶん あぶら オリブゆ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ きびなご	ごぼう はくさい はくさいキムチ にんじん たら しめじ たまねぎ ピーマン コーン みかん	678 27.0	
16	か	黒糖パン		○豆とさつま芋の豆乳スープ ◆ミックスサラダ ヨーグルト	こくとうパン さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ みそ チーズ とうにゅう ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり みかん	651 25.8	
17	すい	カレーライス (●麦ごはん)		■ポークカレールー ◆れんこんサラダ ■福神漬	こめむぎ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト りんご ぶくじんつけ きゅうり にんにく しょうが れんこん	675 21.6	
18	もく	●麦ごはん		○うすらの卵のすまし汁 ◆鶏のピリ辛焼き ◆御船川のおかかあえ	こめむぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう うすらたまご とうふ わかめ とりにく かつおぶし だし(かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ にんにく ほうれん草	615 27.0	
19	さん	●麦ごはん		○武光公鍋 ◆にんじんしりしり 納豆	こめむぎ すいとん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ だし(いりこ) ツナ なっとう	はくさい にんじん だいこん ごぼう しいたけ こまつな ねぎ	641 26.7	
22	げつ	●麦ごはん		○肉豆腐 ◆切干大根の酢のもの ◆大豆いりこ	こめむぎ あぶら しらたき さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ とりにく いりこ だいす	にんじん しいたけ しめじ ねぎ はくさい きりぼし だいこん きゅうり	616 28.8	
24	すい	●麦ごはん		○みそ汁 ◆さんまの甘露煮 ◆ひじきのサラダ	こめむぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ だし(いりこ) さんまかんろに ひじき チキンハム	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり だいこん	632 24.5	
25	もく	セルフいきなり あんぱん(丸パン)		○手作り肉団子のスープ ★ブロッコリーサラダ ◆あんこ	まるパン さつまいも さとう あぶら でんぶん はるさめ ごまあぶら	あすき ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい ブロッコリー	603 26.5	
26	さん	ハヤシライス (●麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆海藻サラダ	こめむぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ちりめん かいそう	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト キャベツ にんにく きゅうり	647 22.2	
29	げつ	●麦ごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ◆ゆず香あえ ◆手作りの佃煮	こめむぎ こんにやく 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 あつあげ いりこ かつおぶし こんぶ	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ きぬさや はくさい きゅうり ゆず	617 23.6	
30	か	食パン		○クリームスパゲティ ◆レタスと揚げごぼうのサラダ マーシャルビーンズ	しょくパン スパゲティ あぶら マーシャルビーンズ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん スキムミルク チーズ	たまねぎ しめじ にんじん ほうれん草 ごぼう レタス きゅうり	649 22.7	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している御船町の馬肉を食べて応援しようと、御船町から毎月馬肉をいただきます。今月は12日(金)の「馬肉のピラフ」に使います。しっかり味わい、感謝して食べましょう。