



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

ひょう	しゅしょく	きゅう	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)	からだのちようしをとのえる(あどり)	
1	きん ●髪ごはん		○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 いら 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 (●髪ごはん)		■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 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～							
7	もく ●髪ごはん		○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
8	きん ●髪ごはん		○豚しゃが ◆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	しゃくパン ががが さいとう 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 ●髪ごはん		■中華丼の具 ◆鮭後ぎょうざ(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 ブロッコリー きゅうり コーン	619 23.7
14	もく 菜餚入りにんじんパン		○ポトフ ◆コロ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 かつお 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 ●髪ごはん		○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 ●髪ごはん		○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 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 ～寿池・山鹿～							
19	か ミルクパン		○にんじんとときかけのスープ ◆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
20	すい ●髪ごはん		○にらマーボー豆腐 ◆が松菜の中華あえ	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 いら 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		○五白うどん ◆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(●髪ごはん)		■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 (●髪ごはん)		■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 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	しゃくパン 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 ●髪ごはん		○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 食パン		○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 パナナ トマト りんご にんにく	607 25.2
29	きん ●髪ごはん		○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 いら 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。