

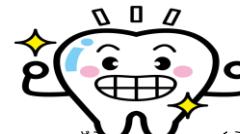


# 11月 こんだてひょう

●ごはん用おわん (ページュ)

○大きいおかず用おわん ◆平皿

★小皿


 れいわ ねんど  
 令和7年度  
 みふねまち がつこう きゅうしょく  
 御船町学校給食センター

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 たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやはねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
4	か	セルフドッグ (コッペパン)	牛乳	○にんじんスープ ◆ワインナー ◆キャベツのマスタードサラダ	コッペパン さとう あぶら	ワインナー ぎゅうにゅう ハム とりにく しろいんげんまめ スキムミルク	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり	630 26.3
5	すい	牛丼 (■麦ごはん)	牛乳	○大根のみぞ汁 ■牛丼の具 ヨーグルト	こめ むぎ しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそだし (いりこ) ぎゅうにく ヨーグルト	にんじん だいこん こまつな たまねぎ ねぎ しめじ	600 25.5
6	もく	●麦ごはん	牛乳	○沢煮椀 ◆さばの塩焼き ◆りっちゃんサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さば かつおぶしハム だし (かつおぶし・こんぶ)	ごぼう たけのこ にんじん ねぎ だいこん キャベツ トマト きゅうり コーン	623 26.0
7	きん	鮭わかめごはん	牛乳	○どさんこ汁 ◆北海道産かぼちゃコロッケ ◆かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター	さけわかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら ごま さとう かぼちゃコロッケ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし しょうが コーン にんにく ごぼう きゅうり	664 22.6
10	げつ	●麦ごはん	牛乳	○みそ煮込みおでん ◆キムチサラダ こうだ 高田みかんゼリー	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう マロニー あぶら こうだみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ うずらたまご ちくわがんもどき みそだし (かつおぶし・こんぶ)	だいこん にんじん キムチ はくさい きゅうり	611 23.7
11	か	ミルクパン	牛乳	○きのこスパゲティ ◆イタリアンサラダ	ミルクパン スパゲティ バター さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ わかめ だいす ハム	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん ねぎ レタス にんにく キャベツ きゅうり	611 25.8
12	すい	●麦ごはん	牛乳	○トマトかき玉汁 ◆しいらフライ ◆即席漬	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく しいらフライ こんぶ だし (かつおぶし)	トマト たまねぎ ほうれんそう えのきたけ キャベツ きゅうり にんじん	622 26.3
13	もく	●高菜ごはん	牛乳	○だんご汁 ◆いかの酢味噌あえ	こめ むぎ さとう ごま	ぶたにく みそ いか わかめ	にんじん たかなづけ だいこん しょうが ごぼう ねぎ にんにく はくさい きゅうり	636 25.0
14	きん	●麦ごはん	牛乳	○けんちん汁 ◆鶏の唐揚げ ◆れんこんのサラダ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん こむぎこ ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だし (いりこ) ツナ	にんじん ごぼう だいこん にんにくれんこん きゅうり ねぎ	686 29.0
17	げつ	●麦ごはん	牛乳	○カレーうどん ◆チンゲン菜とささみのサラダ みかん	こめ むぎ うどん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん もやし たまねぎ にんにく チンゲンサイ にら しょうが キャベツ みかん	645 21.7
18	か	食パン	牛乳	○ポトフ ◆ペンネアラビアータ 大豆チョコクリーム	しょくパン ペンネ じゃがいも オリーブゆ だいす チョコクリーム	ぎゅうにゅう ウィンナー ぶたにく チーズ	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ プロッコリー トマト にんにく	615 25.9
19	すい	●麦ごはん	牛乳	○うずらの卵のすまし汁 ◆ハンバーグのごまみぞだれ ◆ダブルポテトサラダ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご みそ ごまあぶら でんぶん じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり	651 24.0
20	もく	●麦ごはん	牛乳 納豆	○肉と野菜のうま煮 ◆じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん てんぶら チーズ なっとう	にんじん れんこん たけのこ たまねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	630 25.0
21	きん	●麦ごはん	牛乳	○白菜のみぞ汁 ◆さばのカレー醤油漬け ◆ひじきのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とうふ みそ さば ひじき だし (いりこ)	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	642 24.6
25	か	セルフサンドイッチ (食パン)	牛乳	○豆のミネストローネ ◆サンドイッチの具 ★キャラメルポテト	しょくパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さつまいも あぶら バター さとう	たまご ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな トマト にんにく	645 19.6
26	すい	●麦ごはん	牛乳	○豆腐チゲ ◆たらとレバーの揚げがらめ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら カシューナッツ さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりレバー みそ タラ	ごぼう はくさい キムチ にら にんじん しめじ ピーマン	654 28.5
27	もく	●麦ごはん	牛乳	○高野豆腐の卵とじ ◆切干大根の酢の物 ◆いりこアーモンド	こめ むぎ しらたき さとう でんぶん ごま ごまあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやどうふ いりこ	にんじん たけのこ しめじ ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン こまつな	627 28.2
28	きん	カレーライス (■麦ごはん)	牛乳	■チキンカレー ◆ミックスサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ しょうが きゅうり みかん	645 21.5

 こんだて ざいりょう じしょ うも こうこう ぱあい  
 ※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