

2024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)		
			しゅしよく	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	金	○	わかめごはん	うどん汁 野菜かきあげ きゅうりの酢の物	こめ きょうかまい うどん ごま かきあげ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	小 中	619 829	18.1 21.5
5	火	○	麦ごはん	大根のみそ汁 メンチカツ ココロサラダ	こめ むぎ きょうかまい さつまいも あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とうふ ハム メンチカツ みそ	だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり たまねぎ	小 中	635 845	18.4 23.3
6	水	○	コッペパン	ラビオリスープ スティックドッグ コールスローサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう スティックドッグ ベーコン ラビオリ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ にんにく	小 中	611 763	24.7 30
7	木	○	麦ごはん	ジャージャン豆腐 パンパンジーサラダ まっちゃん大豆	こめ むぎ きょうかまい こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり まっちゃん チンゲンサイ にんにく	小 中	634 805	24.9 30.4
8	金	○	セレクト給食 麦ごはん	きのこ白菜のスープ かみかみ丼の具 キャベツのおかか和え (かみかみ昆布・とつとチーズ・おきつスティック)	こめ むぎ きょうかまい あぶら ごまあぶら でんぷん さとう こんにやく ごま	ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし ベーコン ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな えのきはくさい ねぎ ごぼう れんこん たけのこ エリンギ ビーマン キャベツ きゅうり	小 中	600 762	23.4 28
11	月	○	麦ごはん	節そうめん汁 豚肉とたまねぎの生姜焼き きゅうりのピリ辛	こめ むぎ きょうかまい ふしそうめん じゃがいも さとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく なんかんあげ	にんじん えのき ねぎ たまねぎ いんげん きゅうり にんにく しょうが	小 中	626 787	24.5 29.1
12	火	○	麦ごはん	マーボー大根 ジャンボぎょうざ 春雨の酢の物	こめ むぎ きょうかまい さとう でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう だいす ハム きょうざ わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん だいこん たけのこ しいたけ いら きゅうり にんにく しょうが	小 中	621 833	20.3 25.5
13	水	○	米粉パン	白菜のクリームスープ ホキのキャロットチーズ焼き オーロラサラダ	パン バター こめこ ノンエッグマヨ アーモンド	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン チーズ	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり れんこん パセリ	小 中	613 779	28.6 35.5
14	木	○	麦ごはん	筑前煮 ごまネズ和え いりこのりんかけ	こめ むぎ きょうかまい こんにやく あぶら ごま さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ いりこ とりにく ちくわ	にんじん れんこん たけのこ ごぼう いんげん キャベツ きりぼしだいこん しょうが	小 中	635 806	25.4 31.1
15	金	○	麦ごはん	南関野菜のポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	こめ むぎ きょうかまい さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ツナ かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん だいこん にんにく かぼちゃ なす ほうれんそう えだまめ きゅうり キャベツ コーン レモン	小 中	657 863	21.8 27.5
18	月	○	麦ごはん	かしわ汁 ホキの香味ソースかけ 塩昆布和え	こめ むぎ きょうかまい あぶら こんにやく さといも こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ こんぶ	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	小 中	593 751	24.4 29.3
19	火	○	うき地区 びりんめし	白玉だんご汁 和風サラダ れんこんチップ 	こめ さとう ごま でんぷん こむぎこ あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく かまぼこ ちりめん とうふ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ いんげん だいこん はくさい きゅうり キャベツ れんこん	小 中	644 767	22.5 26.4
20	水	○	ミルクパン	ワンタンスープ 鶏肉のマーマレード焼き みかんサラダ	パン さとう ワンタン ごまあぶら マーマレード	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ チンゲンサイ ねぎ しょうが みかん きゅうり キャベツ にんにく	小 中	649 835	29.6 37.6
21	木	○	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 白菜の和え物 りんご	こめ むぎ きょうかまい さとう こんにやく じゃがいも あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいす	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん はくさい きゅうり りんご しょうが	小 中	623 802	19.6 23.7
22	金	○	和食の日メニュー 麦ごはん	豚汁 さんまおかか煮 切り干し大根の和風和え	こめ むぎ きょうかまい じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう みそ なんかんあげ ちくわ とうふ さんまおかか にんにく	えのき ごぼう にんじん もやし しいたけ キャベツ きりぼしだいこん	小 中	662 849	24.8 30.5
25	月	○	麦ごはん	かきたま汁 ごぼうハンバーグ スパゲティーサラダ	こめ むぎ きょうかまい でんぷん ノンエッグマヨ スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ごぼうハンバーグ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えのき	小 中	609 797	22.8 28.9
26	火	○	麦ごはん	のっぺい汁 シラのフライ きんぴら	こめ むぎ きょうかまい こんにやく さといも でんぷん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう シラのフライ とうふ さつまあげ とりにく わかめ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう	小 中	621 797	25.9 31.9
27	水	○	コッペパン	焼きそば 鶏肉のカシューナッツあえ	パン あぶら こむぎこ スパゲティ さとう でんぷん カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく あおのり ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし しょうが ピーマン パプリカ	小 中	714 887	30 36.8
28	木	○	麦ごはん	きのこハヤシシチュー フレンチサラダ マヨいりこ	こめ むぎ きょうかまい ノンエッグ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いりこ	たまねぎ にんじん エリンギ 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 れんこん にんにく	小 中	643 817	24.1 29.1
29	金	○	麦ごはん	すき焼き風煮 あっさり漬け キャンディポテト	こめ むぎ きょうかまい こんにやく あぶら さつまいも マーガリン アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ あつあげ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ きゅうり だいこん はくさい	小 中	713 892	21.7 25.7

\*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。