



# 11月 こんだてよていひょう



今月の目標  
よくかんで食べよう

令和6年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金		ごはん	牛乳	さといもあげからめ ピーズサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう だいず ハム みそ とりにく ちくわ とうふ	こめ さといも でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごま マヨネーズ こんにやく	からだのちようしきととのえる しょうが きゅうり キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	小 607 中 752	21.2 26.9	<b>6日</b> <b>かみかみサラダ</b> さきいか、大豆、アーモンド、キャベツ、きゅうり、人参、コーンを使っています。かむほどにさきいかのうま味が口に広がります。おいしい、かみごたえがある、まさに名前のとおりサラダです。よくかんで食べてください。 
5	火	木上小6年中止	むぎごはん	牛乳	あつあげのそぼろに ごぼうサラダ きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぷら ハム	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん マヨネーズ ごま	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり きくらげ	小 630 中 781	24.3 29.6	
6	水		チキンカレー	牛乳	ごはんにかけて食べよう かみかみサラダ	ぎゅうにゅう だいず さきいか とりにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	小 613 中 763	21.9 26.9	
7	木	中学校中止	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき ごまずあえ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう さば とうにゅう あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ ごぼう	小 593 中 -	27.1 -	
8	金	木上小6年中止	セルフパルサー	牛乳	パンにさかせるフライ、タルタルソース、サラダはさんで食べよう きのこのポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ しいたけ パセリ	小 604 中 747	24.3 29.7	
11	月	中学校中止	ごはん	牛乳	にくじゃが すみそあえ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう てんぷら ちくわ ぶたにく わかめ みそ ちりめん かつおぶし あおのり	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	小 585 中 -	22.8 -	
12	火	一武小中止	むぎごはん	牛乳	やきししゃも キャベツのアーモンドあえ ごまみそしる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま アーモンド じゃがいも	えだまめ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ	小 613 中 747	25.1 29.2	
13	水		むぎごはん	牛乳	ジャーチャンどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ちゅうかめん	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	小 614 中 756	25.3 30.8	
14	木	西小133年中止	なんかんあげどん	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう れんこんサラダ いりこナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく ハム だいず いりこ	こめ さとう でんぶん マヨネーズ アーモンド	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	小 667 中 816	27.1 32.9	
15	金		ごはん	牛乳	さかなのトマトソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン たら しろいんげんまめ	こめ あぶら でんぶん こめ さとう バター マヨネーズ じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン パセリ	小 622 中 757	24.1 28.7	
18	月	木上小3年中止	ぶたキムチどん	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう スーミータン うまかってん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ だいず いりこ あおさ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん もちごめ ごま こむぎこ	キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら コーン パセリ	小 616 中 748	23.9 28.2	
19	火		ごはん	牛乳	おでん こいわしうめのかおりあげ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご ちくわ いわし かつおぶし	こめ さといも こんにやく あぶら さとう パンこ こむぎこ	だいこん にんじん キャベツ はくさい もやし うめ	小 617 中 781	25.1 31.7	
20	水	一武小1年中止	ちゅうかおこわ	牛乳	やきぎょうざ もやしのナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめん かまぼこ	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ こむぎこ でんぶん ラード	ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ にら にんにく もやし きゅうり たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが	小 585 中 751	21.1 26.9	
21	木		ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき きりほしだいこんのために だんごじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ あぶらあげ とりにく	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぶん さといも	しょうが きりほしだいこん にんじん いんげん ごぼう たまねぎ ねぎ しいたけ	小 622 中 751	24.8 29.5	
22	金		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけて食べよう スパゲッティサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが きゅうり	小 630 中 768	21.9 27.0	
25	月		ゆかりごはん	牛乳	ちぐさやき ポテトサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう たまご とりにく チーズ ハム あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ	しそ ほうれんそう きゅうり にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ コーン えのきたけ	小 595 中 748	21.7 26.9	
26	火	西小4年中止	むぎごはん	牛乳	カレーどうふ かいそうサラダ こくとうピーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こくどうふ みそ かいそう だいず	こめ むぎ ごま ごまあぶら くろざとう あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ	小 634 中 787	26.8 32.7	
27	水		ごはん	牛乳	さんまのゆずみそに うのはなサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さんま みそ おから ハム たまご かまぼこ	こめ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ	ゆず にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 617 中 747	23.0 27.8	
28	木		スタミナピラフ	牛乳	にんじんサラダ マカロニのクリームに	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう とりにく チーズ しろいんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん いんげん にんにく コーン きゅうり ブロッコリー	小 621 中 765	23.7 28.8	
29	金		ごはん	牛乳	ささみのレモンに インディアンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ささみ ツナ だいず ベーコン	こめ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも スパゲッティ	レモン きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト	小 635 中 749	25.5 28.9	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
\*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。