

11月分学校給食予定献立表

献立目標：秋の味覚を味わおう

2021. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フーズ ポイント	欠食校 エネルギーたんぱく 質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
1月	ごはん	米(こめ)								第一六年
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	あじのあますたれかけ	砂糖(さとう) でん粉(ふん)	米油(こめあぶら)	鰯(あじ)				酢 トマトチャップ しょうゆ		
	きのことあおなのみそしる			鶏肉(とりにく) 豆腐(とうふ) みそ		小松菜(こまつな)	えのきたけ しめじ 玉(たま)ねぎ	だし用削り節		
	ポテトサラダ	じゃが芋(いも)	ノイック マヨネーズ			人参(にんじん)	とうもろこし	りんご酢 こしょう 塩		幼 523 22.3 小 653 23.5 中 793 32.8
2月	えだまめごはん	米 大豆(おおむぎ)					枝豆(えだまめ)	塩 酒		池幼 高幼 北こ 第一六年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	こんさいいりメンチカツ	パン粉(こ) 砂糖 小麦粉(こむぎこ) でん粉	米油	豚肉(ぶたにく) 鶏肉 大豆		人参	れんこん 玉ねぎ ごぼう	塩 こしょう		
	いもに	里芋(さといも) 砂糖		牛肉		人参	大根(だいこん) ごぼう こんにゃく まいだけ えのきたけ 根深(ねぶ)かねぎ	酒 昆布だし 和風だし しょうゆ		
	きゅうりとキャベツのこんぶあえ		ごま ごま油		昆布 (こんぶ)		きゅうり キャベツ	塩		幼 514 18.4 小 659 23.5 中 792 27.5
4月	ごはん	米								御小6年 白小1年 高幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	すぶた	でん粉 砂糖	米油	豚肉		人参 青(あお)ピーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが	酒 酢 しょうゆ トマトチャップ 塩 中華スープ		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮(かわ) (小麦粉)	ごま ごま油	豚肉		人参 チンゲンサイ	もやし 根深ねぎ ほししいたけ しょうが	酒 こしょう 塩 しょうゆ 中華スープ チキンスープ		
	みかん						みかん			幼 545 20.2 小 672 24.8 中 806 29.7
5月	こくとういりロールパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖(さとう) 黒糖(こくとう)	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)			塩		北小1年 御小6年 白小1年 白幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのマスタードやき		ノイック マヨネーズ	鶏肉		パセリ		塩 こしょう マヨネーズ		
	キャベツのスープに	いんげん豆(まめ)		ウインナー		人参	キャベツ しめじ	塩 こしょう コンソメ ワイン チキンスープ		
	ジャーマンポテト	じゃが芋	オリーブ油 バター	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう		
8月	うどん	小麦粉						塩		幼 482 22.5 小 647 29.5 中 774 35.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	きのこうどんじる	でん粉		鶏肉		人参 小松菜	大根 えのきたけ しめじ 根深ねぎ ほししいたけ	酒 みりん 塩 しょうゆ 昆布だし だし用削り節 和風だし		
	くろはんぺんおちゃフライ	小麦粉 パン粉	米油	黒(くろ)はんぺん (まいわし) たら		茶(ちゃ)				
	かみかみごぼうサラダ		ごま ノイック マヨネーズ	鰯油漬け (まぐるあぶらづけ)		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 塩 みりん りんご酢		
9月	ごまわかめごはん	米 砂糖	ごま		わかめ			塩		幼 512 19.6 小 652 25.0 中 789 29.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だしまきたまご	水あめ 砂糖 でん粉		卵				酸だし 酢 塩		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒		
	こまつなとハムのソテー		米油	ハム		小松菜(こまつな)	キャベツ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
11月	ごはん	米								北小1年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 小麦 砂糖	米油 ごま	豆腐 みそ				みりん 酒		
	だこじる	すいとん (小麦粉 でん粉)		鶏肉 油揚げ(あぶらあげ)		人参 小松菜	大根 ほししいたけ	塩 酒 しょうゆ 昆布だし だし用削り節		
	ひじきのものに	砂糖	米油	ちくわ(たら タイ)	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
12月	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 498 24.0 小 637 30.9 中 789 37.7
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのおちやハーフやき		オリーブ油	鶏肉		茶 パセリ	にんにく	バジル オレガノ 塩 ワイン		
	エリンギのとうにゅうチャウダー	小麦粉 砂糖	バター	ベーコン 豆乳(とうにゅう)	脱脂粉乳 クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ エリンギ	塩 こしょう マヨ ネーズ 香辛料		
	ツナサンドのぐ		米油 ノイック マヨネーズ	鰯油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう		
15月	ごはん	米								御中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークしゅうまい	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 水あめ		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料		
	ちゅうかスープ	でん粉	ごま	ハム 豆腐		人参 チンゲンサイ	だけのこ もやし しょうが	しょうゆ 酒 塩 中華スープ		
	ホイコーロー		米油 ごま油	豚肉		人参 青ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう 豆板醤 マリョ しょうゆ		

幼1個
小中2個

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミン・繊維			
16 火	むぎごはん	米 大麦							○	御中 第一五年 東小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にしよそぼろ	砂糖	米油	鰯油漬け 卵 鰯水煮(みずに)		グリーンピース	しょうが	酒 しょうゆ 塩		
	あきのよせに りんご	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚げ(あげ エソ タラ タイ)	昆布	人参	こんにゃく 枝豆 しめじ りんご	しょうゆ みりん 酒 だし用削り節 和風だし		
17 水	ごはん	米							○	御中 第一五年 東小 白小6年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にこみだまご				卵			しょうゆ みりん		
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード 植物油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	しょうゆ みりん 酒 だし用削り節 和風だし		
キャベツのごまじゃこあえ		ごま		しらす	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ			
18 木	えびす 講釈立	さくらごはん	米 大麦					しょうゆ 塩 酒	○	白小6年 池幼
	ぎゅうにゅう				牛乳			しょうゆ みりん		
	あかうおのあげに	でん粉 砂糖	米油	赤魚(あかうお)				しょうゆ みりん		
	さつまいものみそしる	さつま芋		豆腐 みそ 油揚げ		人参 葉はねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
らっかせいのにももの	砂糖	落花生(らっかせい) 米油	ちくわ(たら タイ)	昆布	人参	ごぼう 枝豆 こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
19 金	食育の日	しょくぱん	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		塩	○	幼 549 22.6 小 668 27.5 中 841 34.8
	くろまめきなこクリーム	砂糖 水あめ	植物油	きなこ		乳		塩		
	ぎゅうにゅう					牛乳		塩		
	いかのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	いか			レモン果汁	しょうゆ		
	きせつやさいのスープに	さつま芋		ベーコン 豆腐		人参 パセリ	玉ねぎ 大根	塩 こしょう コンソメ だし		
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦粉)	ノイグ マヨネーズ	ハム			キャベツ きゅうり	塩 こしょう		
22 月	イタリアの料理	ソフトめん	小麦粉					塩	○	幼 504 23.3 小 671 30.0 中 858 37.5
	ぎゅうにゅう				牛乳			塩		
	ハムチーズピカタ	砂糖	植物油	卵 ハム	チーズ			塩		
	きのこのミートソース	小麦粉 砂糖	米油 植物油 ラード	豚肉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ えのきたけ しめじ マッシュルーム エリンギ にんにく キャベツ にんにく	しょうゆ トマトチャップ 塩 ソース ワイン 香辛料		
	ほうれんそうとコーンのソテー		オリーブ油	ウインナー		ほうれん草(そう)	とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう		
24 水	和食の日	くりごはん	米 もち米 栗(くり) 砂糖					塩 酒	○	幼 500 18.8 小 623 22.9 中 753 27.0
	ぎゅうにゅう				牛乳			塩		
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	だいこんととうふのすましじる			豆腐		人参 ほうれん草	大根 ほししいたけ	昆布だし 酒 塩 だし用削り節		
	きんぴらごぼう	砂糖	ごま油 ごま	鶏肉		人参	ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん		
25 木	しらすごはん	米 大麦			しらす			塩 酒	○	御中・第一 東小・北小 御小
	ぎゅうにゅう				牛乳			塩		
	てづくりメンチカツ	パン粉 小麦粉	米油	豚肉 牛肉			玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ		
	わかめとじゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ	わかめ		大根 根深ねぎ	だし用削り節		
	ほうれんそうのピーナッツあえ		落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
26 金	レーズンいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩	○	幼 516 22.6 小 697 29.6 中 881 36.5
	ぎゅうにゅう				牛乳			塩		
	スナックレバー	さつま芋 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 アーモンド	豚レバー			しょうが	酒 しょうゆ みりん		
	だいのクリームに	小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ラード	鶏肉 大豆 豆乳	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	塩 しょうゆ みりん しょうゆ みりん 酒 塩 だし用削り節 香辛料		
	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 しょうゆ みりん 酒 塩 だし用削り節		
29 月	ごはん	米							○	白幼
	ぎゅうにゅう				牛乳			しょうゆ みりん		
	とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	しずおかおでん	じゃが芋 砂糖 山(やま)芋	ごま 植物油	黒(くろ)はんぺん (ツバ イワシ) 牛すじ がんもどき(大豆)	青のり 鰾粉(いわし) 昆布	人参	大根 こんにゃく	塩 しょうゆ みりん 和風だし		
	もやしとキャベツのあかしそあえ	砂糖	ごま			小松菜 赤(あか)しそ	もやし	塩		
30 火	カレーピラフ	米 大麦	米油	ウインナー		人参	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	カレー粉 塩 しょうゆ みりん 酒 塩 だし用削り節	○	幼 511 17.2 小 634 20.9 中 765 24.3
	ぎゅうにゅう				牛乳			しょうゆ		
	ツナオムレツ	砂糖	大豆油	卵 鰯油漬け			玉ねぎ りんご	マヨネーズ 塩 しょうゆ 酢		
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆	米油	鶏肉 豆腐		人参 パセリ	キャベツ	コンソメ 塩 ワイン しょうゆ		
	さつまいものバターいため	さつま芋	バター					塩 こしょう		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I食⁺-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I食⁺-830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図ります。