

# 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

2022. 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・ドリンク                                      | 欠食校           |
|---------|---|--------------------|------------------|------------------|---------------------|----------------------|---------------------------------------|--|---|---------------|
|         |   | たんすいかぶつ<br>炭水化物    | しつ<br>脂質         | しつ<br>たんぱく質      | むきしつ<br>無機質         | カロテン                 | せんい<br>ビタミンC・繊維                       |  |   |               |
| 1<br>火  | 山形県の料理<br>えだまめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ<br>いもに<br>ぎゅうりとキャベツのかおりあえ              | 米 大麦               |                  |                  |                     |                      | 枝豆                                    | 塩 酒                                    | 第一小6年<br>北小                                   |               |
|         |   | 小麦粉                | 米油               | ちくわ              | 青のり粉                |                      |                                       |  |   |               |
|         |   | 里芋 砂糖              |                  | 豚肉<br>がんもどき      |                     | 人参                   | 大根 まいだけ<br>こんにやく<br>えのきたけ ごぼう<br>根深ねぎ | 酒 昆布だし<br>和風だし<br>しょうゆ                 |   |               |
|         |   |                    | ごま               |                  |                     | 赤しそ                  | ぎゅうり キャベツ                             | 塩                                      |   |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     |                      |                                       |  |   |               |
| 2<br>水  | カレーピラフ<br>ぎゅうにゅう<br>ツナオムレツ<br>ひよこまめのスープ<br>さつまいものバターいため                         | 米 大麦               | 米油               | ウインナー            |                     | 人参                   | 玉ねぎ<br>とうもろこし<br>マッシュルーム              | 加-粉 塩 コソウ<br>ウイ しょうゆ                   | 第一小6年<br>北小6年<br>白羽小1年<br>白羽小2年<br>高松幼<br>白羽幼 |               |
|         |   | 砂糖 小麦粉             | 大豆油              | 卵<br>鯖(まぐろ)油漬    |                     | 牛乳                   |                                       | 酢 塩 鰹だし                                |   |               |
|         |   | ひよこ豆               | 米油               | 鶏肉 豆腐            |                     | 人参 パセリ               | キャベツ                                  | コソウ 塩 しょうゆ<br>ウイ                       |   |               |
|         |   | さつまい               | バター              |                  |                     |                      |                                       | 塩 しょうゆ                                 |   |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     |                      |                                       |  |   |               |
| 4<br>金  | レーズンいりロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>スナックレバー<br>だいのクリームに<br>だいこんサラダ                         | 小麦粉 砂糖             | ショートニング          |                  | 脱脂粉乳                |                      | レーズン                                  | 塩                                      | 御前崎小<br>池新田幼<br>高松幼<br>北こ                     |               |
|         |   | さつまい 小麦粉<br>でん粉 砂糖 | 米油<br>アーモンド      | 豚レバー             |                     | 牛乳                   |                                       | しょうが                                   |   | しょうゆ 酒<br>みりん |
|         |   | 小麦粉 砂糖<br>でん粉      | 米油 豚脂            | 大豆 鶏肉<br>豆乳      | 脱脂粉乳<br>クリーム<br>チーズ | 人参<br>グリーンピース        | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>とうもろこし              | ウイ 塩 しょうゆ<br>コソウ 酢                     |   |               |
|         |   |                    | ごま               | 鰹(かつお)削り節        |                     |                      | 大根 キャベツ<br>ぎゅうり                       | 塩 しょうゆ<br>しょうゆ 青じそドレッシング               |   |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     |                      |                                       |  |   |               |
| 7<br>月  | うどん<br>ぎゅうにゅう<br>くろはんぺんフライ<br>きのこうどんじる<br>かみかみごぼうサラダ                            | 小麦粉                |                  |                  |                     |                      |                                       | 塩                                      | 御前崎小<br>白羽小1年<br>白羽小2年                        |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     | 牛乳                   |                                       |  |   |               |
|         |   | パン粉 小麦粉            | 米油               | 黒はんぺん            |                     |                      |                                       | 塩 しょうゆ                                 |   |               |
|         |   | でん粉                |                  | 鶏肉 油揚げ<br>かまぼこ   |                     | 人参 小松菜               | 大根 ししいたけ<br>しめじ えのきたけ<br>根深ねぎ         | 酒 しょうゆ<br>みりん 昆布だし<br>塩 だし用削り節<br>和風だし |   |               |
|         |   |                    | ワエッグ マヨネーズ<br>ごま | 鯖油漬              |                     | 人参                   | ごぼう きゅうり                              | しょうゆ 酒 塩<br>みりん りんご酢                   |   |               |
| 8<br>火  | いし歯(葉)の日献立<br>つゆひかりいりごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いかのピーナッツあえ<br>わかめのみそしる<br>きりぼしだいこんのちゅうかあえ | 米                  |                  |                  |                     |                      | 茶                                     | 塩 酒                                    | 第一小2年<br>東小4年                                 |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     | 牛乳                   |                                       |  |   |               |
|         |   | でん粉 砂糖             | 米油 落花生           | いか               |                     |                      |                                       | しょうゆ                                   |   |               |
|         |   |                    |                  | 豆腐 油揚げ みそ        | わかめ                 | 葉ねぎ                  | 大根 えのきたけ                              | だし用削り節                                 |   |               |
|         |   | 砂糖                 | ごま油              |                  | 小松菜 人参              | 切干大根 もやし             | しょうゆ 酢 塩                              |  |   |               |
| 10<br>木 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ポークしゅうまい<br>なまあげのちゅうかに<br>はるさめサラダ                            | 米 大麦               |                  |                  |                     |                      |                                       |  | 東小<br>御前崎小6年                                  |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     | 牛乳                   |                                       |  |   |               |
|         |   | パン粉 でん粉<br>砂糖 小麦粉  |                  | 豚肉               |                     |                      | 玉ねぎ しょうが                              | 塩                                      |   |               |
|         |   | 砂糖 でん粉             | 米油 ごま油           | 生揚げ 豚肉<br>大豆 えび  |                     | 人参<br>グリーンピース        | だげのこ 白菜<br>ほししいたけ<br>にんにく しょうが        | しょうゆ 酒<br>中華スープ 塩<br>しょうゆ              |   |               |
|         |   | 春雨 砂糖              | 米油 ごま油<br>ごま     |                  | 人参                  | キャベツ                 | しょうゆ 酢 塩                              |  |   |               |
| 11<br>金 | よこわれロールパン<br>ぎゅうにゅう<br>ホキフライ<br>タルタルソース<br>ラビオリいりトマトスープ<br>ジャーマンポテト             | 小麦粉 砂糖             | ショートニング          |                  | 脱脂粉乳                |                      |                                       | 塩                                      | 第一小2年<br>東小6年<br>御前崎小6年                       |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     | 牛乳                   |                                       |  |   |               |
|         |   | パン粉 小麦粉<br>でん粉     | 米油               | ホキ               |                     |                      |                                       | 塩 しょうゆ                                 |   |               |
|         |   | 水あめ 砂糖             | 植物油              | 大豆粉              |                     | パセリ                  | ぎゅうり 玉ねぎ<br>レモン果汁<br>こんにやく粉           | 酢 塩                                    |   |               |
|         |   | 小麦粉 パン粉<br>砂糖      | 豚脂<br>オリーブ油      | 鶏肉 大豆 豚肉<br>ベーコン |                     | 人参 トマト<br>ほうれん草      | 玉ねぎ しめじ                               | 塩 しょうゆ<br>ケチャップ コソウ                    |   |               |
|         |   | じゃが芋               | オリーブ油<br>バター     | ウインナー            |                     | パセリ                  | 玉ねぎ                                   | 塩 しょうゆ                                 |   |               |
| 14<br>月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とうふでんがく<br>だごじる<br>くきわかめのきんぴら                                  | 米                  |                  |                  |                     |                      |                                       |  | 御前崎こ  |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     | 牛乳                   |                                       |  |   |               |
|         |   | でん粉 砂糖             | 植物油 ごま           | 豆乳 みそ            |                     |                      |                                       | みりん 酒                                  |   |               |
|         |   | すいとん(小麦粉)          |                  | 鶏肉 油揚げ           |                     | 人参 小松菜               | 大根 こんにやく<br>ほししいたけ                    | しょうゆ 塩 酒<br>だし用削り節<br>昆布だし             |   |               |
|         |   | 砂糖                 | ごま油 米油<br>ごま     | 豚肉               | 荳わかめ                | 人参                   | こんにやく ごぼう                             | 酒 しょうゆ<br>和風だし                         |   |               |
| 15<br>火 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>だいすとにぼしのあげに<br>チキンカレー<br>りんご                                 | 米 大麦               |                  |                  |                     |                      |                                       |  | 第一小5年<br>白羽小3年                                |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     | 牛乳                   |                                       |  |   |               |
|         |   | でん粉 砂糖             | 米油 ごま            | 大豆               | 煮干し                 |                      |                                       | しょうゆ                                   |   |               |
|         |   | じゃが芋 小麦粉<br>砂糖     | 米油 ラード<br>パーム油   | 鶏肉 大豆            | チーズ                 | 人参 トマト               | 玉ねぎ にんにく<br>しょうが りんご                  | ウイ 加-粉 塩<br>しょうゆ 酢<br>ケチャップ コソウ        |   |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     |                      | りんご                                   |  |   |               |
| 16<br>水 | ごまわかめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>だしまきたまご<br>にくじゃが<br>こまつなとツナのいためもの                         | 米 大麦 砂糖            | ごま               |                  | わかめ                 |                      |                                       | 塩                                      | 第一小5年<br>北小<br>白羽小6年<br>池新田幼                  |               |
|         |   |                    |                  |                  |                     | 牛乳                   |                                       |  |   |               |
|         |   | 水あめ 砂糖<br>でん粉      | 植物油              | 卵                |                     |                      |                                       | かつおだし 酢 塩                              |   |               |
|         |   | じゃが芋 砂糖            | 米油               | 豚肉               |                     | 人参<br>グリーンピース        | 玉ねぎ こんにやく                             | 酒 しょうゆ<br>みりん                          |   |               |
|         |   |                    | 米油               | 鯖油漬              |                     | 小松菜                  | キャベツ                                  | しょうゆ 塩<br>しょうゆ                         |   |               |

| 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<br>炭水化物    | しつ<br>脂質           | しつ<br>たんぱく質      | むきしつ<br>無機質     | カロテン                 | せんい<br>ビタミンC・繊維                 |                        |           |   |
| 17<br>木 | さくらごはん            | 米 大麦               |                    |                  |                 |                      |                                 | しょうゆ 塩 酒               | ○         | 北小5年<br>白羽小6年<br><br>幼 532 21.0<br>小 666 25.8<br>中 806 30.9 |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | 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 酒             |           |   |
|         | さつまいものみそしる        | さつまいも              |                    | 油揚げ 豆腐 みそ        |                 | 人参 葉ねぎ               | 玉ねぎ えのきたけ                       | だし用削り節                 |           |   |
|         | らっかせいのごもくに        | 砂糖                 | 落花生 米油             | ちくわ              | 昆布              | 人参                   | こんにゃく ごぼう 枝豆                    | しょうゆ 酒 みりん 和風だし        |           |   |
| 18<br>金 | 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                      | ○         | 北小5年<br><br>幼 493 22.5<br>小 662 30.4<br>中 815 36.8          |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | とりにくのおちゃハーブやき     |                    | オリーブ油              | 鶏肉               |                 | パセリ                  | にんにく 茶                          | 塩 ワイン こしょう パセリ 和風だし    |           |   |
|         | 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          | 脱脂粉乳 クリーム       | 人参 グリンピース            | エリンギ 玉ねぎ                        | 塩 こしょう 和風だし ワイン        |           |   |
|         | ツナサンドのぐ           |                    | ソイグ マヨネーズ          | 鰹油漬け             |                 | 人参                   | キャベツ とうもろこし                     | 塩 こしょう                 |           |   |
| 21<br>月 | ソフトめん             | 小麦粉                |                    |                  |                 |                      |                                 | 塩                      | ○         | 幼 511 23.1<br>小 675 29.8<br>中 862 37.3                      |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | ハムチーズピカタ          | 砂糖                 | 植物油脂               | 卵 ハム             | チーズ             |                      |                                 | 塩                      |           |   |
|         | フンギ・ポロネーゼソース      | 小麦粉 砂糖             | オリーブ油 ラード パーム油     | 豚肉 牛肉 大豆         |                 | 人参 トマト グリンピース        | にんにく えのきたけ 玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム | ワイン 塩 こしょう 和風だし        |           |   |
|         | 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                | キャベツ とうもろこし                     | ソイグ 塩 こしょう             |           |   |
| 22<br>火 | むぎごはん             | 米 大麦               |                    |                  |                 |                      |                                 |                        | ○         | 幼 511 22.3<br>小 631 27.7<br>中 760 33.0                      |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | にしよそぼろ            | 砂糖                 | 米油                 | 鰹油漬け 卵           |                 | グリンピース               | しょうが                            | しょうゆ 酒 塩               |           |   |
|         | あきのよせに            | 里芋 砂糖              |                    | 鶏肉 さつまいも         | 昆布              | 人参                   | こんにゃく しめじ しいたけ 枝豆 れんこん          | だし用削り節 酒 和風だし しょうゆ みりん |           |   |
|         | みかん               |                    |                    |                  |                 |                      | みかん                             |                        |           |   |
| 24<br>木 | くりごはん             | 米 もち米 栗 砂糖         |                    |                  |                 |                      |                                 | 塩 酒                    | ○         | 幼 483 17.8<br>小 598 21.6<br>中 720 25.4                      |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | さばのみりんしょうゆやき      |                    |                    | 鯖(さば)            |                 |                      |                                 | しょうゆ みりん               |           |   |
|         | だいこんとうろふのすましじる    |                    |                    | 豆腐               | わかめ             | 人参                   | 大根 ほししいたけ                       | だし用削り節 酒 昆布だし 塩 しょうゆ   |           |   |
|         | ほうれんそうのピーナッツあえ    | 砂糖                 | 落花生                |                  |                 | ほうれん草                | キャベツ                            | しょうゆ                   |           |   |
| 25<br>金 | かくがたしよくパン         | 小麦粉 砂糖             | ショートニング            |                  | 脱脂粉乳            |                      |                                 | 塩                      | ○         | 幼 534 21.8<br>小 647 26.6<br>中 825 33.8                      |
|         | チョコレートクリーム        | 水あめ 砂糖 小麦粉         | ショートニング ココア        |                  | 脱脂粉乳            |                      |                                 | 塩                      |           |   |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | ポークチャップ           | でん粉 砂糖             | 米油                 | 豚肉               |                 |                      | りんご                             | 塩 こしょう 和風だし            |           |   |
|         | ポトフ               | じゃが芋               |                    | ウインナー            |                 | 人参 小松菜               | 玉ねぎ 大根                          | ソイグ 和風だし 塩 こしょう ワイン    |           |   |
| もやしサラダ  |                   |                    |                    |                  | 人参              | もやし きゅうり             | 塩 ごまドレッシング                      |                        |           |   |
| 28<br>月 | きのこごはん            | 米 砂糖               |                    | 油揚げ 鰹水煮          |                 |                      | えのきたけ しめじ ほししいたけ                | 酒 しょうゆ 和風だし みりん        | ○         | 幼 483 22.9<br>小 601 28.3<br>中 725 33.9                      |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | あじのあますたれかけ        | でん粉 砂糖             | 米油                 | 鯷(あじ)            |                 |                      |                                 | 酢 和風だし しょうゆ            |           |   |
|         | とんじる              | 里芋                 | ごま油                | 豚肉 豆腐 みそ         |                 | 人参                   | 大根 根深ねぎ                         | だし用削り節                 |           |   |
|         | チンゲンサイとしらすのわふうソテー |                    | ごま油                |                  | しらす干し           | チンゲン菜                | キャベツ                            | しょうゆ みりん 塩 こしょう        |           |   |
| 29<br>火 | ごはん               | 米                  |                    |                  |                 |                      |                                 |                        | ○         | 幼 539 18.2<br>小 678 22.1<br>中 848 26.9                      |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | はるまき              | 小麦粉 春雨 米粉 砂糖       | 植物油脂 豚脂 ショートニング 米油 | 豚肉               |                 | 人参                   | 玉ねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ            | しょうゆ 塩                 |           |   |
|         | ちゅうかスープ           | でん粉                | ごま                 | ハム 豆腐            |                 | 人参 小松菜               | だけのこ もやし きくらげ しょうが              | 酒 中華スープ 塩 しょうゆ         |           |   |
|         | ホイコーロー            |                    | 米油 ごま油             | 豚肉               |                 | 人参 ピーマン              | キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが              | しょうゆ こしょう 酒 トマトソース 塩   |           |   |
| 30<br>水 | ごはん               | 米                  |                    |                  |                 |                      |                                 |                        | ○         | 幼 510 22.6<br>小 627 27.4<br>中 755 32.2                      |
|         | ぎゅうにゅう            |                    |                    |                  | 牛乳              |                      |                                 |                        |           |   |
|         | 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               |                    | 黒はんぺん 牛すじ ちくわ    | 昆布 青のり粉 鰹(いわし)粉 |                      | こんにゃく 大根                        | しょうゆ みりん 和風だし 酒 塩      |           |   |
|         | キャベツときゅうりのこんぶあえ   |                    | ごま                 |                  |                 |                      | キャベツ きゅうり                       | 塩                      |           |   |

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1人当り -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人当り -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)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

