



# 11月 こんだてひょう



令和5年11月

土庄町立中央学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー(小) エネルギー(中) たんぱく質 脂質			
1 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	633 kcal			
	焼き豆腐のみそそば煮	焼き豆腐、豚ひき肉、赤みそ	にら、にんじん	しいたけ、にんにく、しょうが	希少糖、かたくり粉	なたね油	836 kcal	
	ちんげんさいとキャベツの中華ソテー	ベーコン	チンゲンサイ	キャベツ、にんにく	ごま油	26.7 g		
					24.3 g			
2 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	636 kcal			
	ハヤシライス(ルー)	牛肉、豚肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	839 kcal	
	たまごいり元気サラダ	たまご、かつお節	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	希少糖	なたね油	21.8 g
					20.5 g			
6 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	684 kcal			
	厚揚げと春雨のピリ辛	豚肉、厚揚げ	にら	太ねぎ、にんにく、しょうが	はるさめ、希少糖、かたくり粉	ごま油	900 kcal	
	キャベツとピーマンのソテー	ベーコン	青ピーマン	キャベツ		なたね油	25.7 g	
					ぶどう	25.9 g		
7 火	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	642 kcal			
	はまちの照り焼き	はまち		希少糖	823 kcal			
	ほうれん草とキャベツのごまあえ		ほうれん草	キャベツ		ごま	29.4 g	
	大根のみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん		23.5 g	
8 水	ごはん、牛乳	牛乳		米	623 kcal			
	じゃがいものそば煮	豚ひき肉	にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、希少糖	なたね油	822 kcal	
	ちんげんさいとえのきのソテー	ベーコン	チンゲンサイ	キャベツ、えのきたけ		なたね油	21.1 g	
		野菜ふりかけ	のり				19.3 g	
9 木	キムチごはん、牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、白菜キムチ、えだまめ	米、希少糖	ごま油	622 kcal
	中華サラダ	ハム	にんじん	もやし、きゅうり	はるさめ、希少糖	ごま油、ごま	783 kcal	
	豆腐とわかめのスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ		21.7 g	
	豆乳だいふく					豆乳だいふく	21.4 g	
10 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	633 kcal			
	牛肉と大豆のなかよし煮	牛肉、だいず	にんじん、さやいんげん	ごぼう	こんにやく、希少糖	なたね油	834 kcal	
	キャベツと水菜のソテー	ウインナー	みずな	キャベツ		なたね油	25.4 g	
						22.5 g		
13 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	626 kcal			
	さばの西京焼き	さば、白みそ					795 kcal	
	ほうれん草とキャベツのごまあえ		ほうれん草	キャベツ		ごま	30.9 g	
	さわにわん	豚肉、かつお節(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん、しめじ			22.5 g	
14 火	中華風わかめごはん、牛乳	焼豚	わかめ、牛乳	にんじん	えだまめ、たまねぎ	米	ごま油、ごま	630 kcal
	パンバンジー	鶏肉	にんじん	きゅうり、もやし	希少糖	ごま油、ごま	804 kcal	
	春雨スープ	豚ひき肉	にんじん、葉ねぎ	しいたけ、はくさい、しょうが	はるさめ、かたくり粉	ごま油	26.3 g	
	黒ごま入りだんご				もち粉、あんこ	ごま	17.5 g	
15 水	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	627 kcal			
	豆腐の中華煮	豆腐、豚肉	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ、しょうが	かたくり粉	ごま油	827 kcal	
	もやしとピーマンのソテー	ベーコン	青ピーマン	もやし		なたね油	27.2 g	
						23.7 g		
16 木	ごはん、牛乳	牛乳		米	631 kcal			
	高野豆腐のそば煮	豚ひき肉、高野豆腐、かつお節(だし)	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	希少糖		832 kcal	
	こまつなのごま炒め	ベーコン	こまつな	もやし		ごま、ごま油	30.1 g	
						21.3 g		
17 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	654 kcal			
	みんなのポークカレー(ルー)	豚肉	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、黒砂糖	なたね油	850 kcal	
	切り干し大根のサラダ		にんじん	切干しだいこん、きゅうり	希少糖	ごま、なたね油	22.2 g	
	キウイフルーツ(香料)			キウイフルーツ			17.5 g	
20 月	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	616 kcal			
	さけの塩焼き	さけ					795 kcal	
	切り干し大根の煮物	鶏肉	煮干し(だし)	にんじん	切干しだいこん	希少糖	なたね油	33.0 g
	キャベツのみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	煮干し(だし)	葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ		17.4 g	
21 火	ごはん、牛乳	牛乳		米	636 kcal			
	チリコンカーン	牛肉、だいず	にんじん、パセリ、トマト	たまねぎ、にんにく	希少糖	なたね油	840 kcal	
	キャベツとピーマンのカレーソテー	ベーコン	青ピーマン	キャベツ		なたね油	25.1 g	
						23.5 g		
22 水	かきまぜ、牛乳	鶏肉、油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう、しいたけ	米、こんにやく	642 kcal	
	ひじきの煮物	油揚げ	干ひじき	にんじん	こんにやく、希少糖	なたね油	846 kcal	
	豚汁	豚肉、油揚げ、麦みそ、中みそ	煮干し(だし)	にんじん、葉ねぎ	だいこん	さつまいも、こんにやく	25.6 g	
						22.6 g		
24 金	ごはん、牛乳	牛乳		米	652 kcal			
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	にんにく、しょうが			836 kcal	
	こまつなのごまドレッシングあえ		こまつな	もやし	希少糖	ごま、なたね油	28.2 g	
	きのこ入りポトフ	ウインナー	にんじん	たまねぎ、キャベツ、エリンギ	じゃがいも		22.0 g	
27 月	ごはん、牛乳	牛乳		米	612 kcal			
	豚肉とごぼうの炒り煮	豚肉	にんじん、さやいんげん	ごぼう	しらたき、希少糖	なたね油	787 kcal	
	水菜のサラダ		みずな、にんじん	キャベツ	希少糖	なたね油、ごま	23.5 g	
	小魚アーモンド		カタクチイワシ			アーモンド	18.4 g	
28 火	ゆかりごはん、牛乳	牛乳		米	631 kcal			
	厚揚げとひじきの煮物	鶏肉、厚揚げ	干ひじき	にんじん、さやいんげん	こんにやく、希少糖	なたね油	831 kcal	
	こまつなとツナのソテー	まぐろ	こまつな	キャベツ		なたね油	29.5 g	
	焼きのり	のり					21.3 g	
29 水	ごはん少量、牛乳	牛乳		米	642 kcal			
	白菜うどん	豚肉、かつお節(だし)	こんぶ(だし)	にんじん、葉ねぎ	にんにく、はくさい、たまねぎ	うどん	なたね油	824 kcal
	さつまいものからあげ				さつまいも	大豆油	20.9 g	
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ	にんじん	キャベツ、コーン	希少糖	ごま油	20.9 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
30 木	麦ごはん、牛乳	牛乳		米、おおむぎ	632 kcal			
	さわらのごま風味焼き	さわら		しょうが		ごま	810 kcal	
	きゅうりともやしの酢の物			きゅうり、もやし	希少糖	ごま油	30.5 g	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ、中みそ、麦みそ	わかめ、煮干し(だし)	葉ねぎ	たまねぎ	じゃがいも	20.2 g	