



# 11月献立予定表



小学校  
神崎町給食センター

2022年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	【赤】 血・肉・骨になる	【緑】 体の調子を整える	【黄】 力や熱になる	
1	火	ごはん	●	豆腐ハンバーグ和風だれ 五目金平 じゃがいものみそ汁	とうふ 牛乳 とり肉 みそ 油あげ	にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ たまねぎ だいこん ながねぎ	米 でんぶん ごま さとう サラダ油 じゃがいも コーヒーマルト	633 21.5 2.00
2	水	ごはん	○	焼きぎょうざ(2ヶ) 八宝菜 黒糖ビーンズ	ぶた肉 牛乳 イカ 大豆 うずらたまご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん にんにく 干しいたけ キャベツ たけのこ	米 サラダ油 でんぶん ごま油 さとう	662 24.8 1.66
4	金	ごはん	○	さわら甘辛みそだれ マヨおひたし 沢煮椀 レモンゼリー	ぶた肉 牛乳 さわら ハム かつおぶし みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん こまつな ごぼう えのきたけ	米 ドレッシング さとう ゼリー	646 27.7 2.39
7	月	ごはん	○	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 厚揚げ入りみそ汁	ぶた肉 牛乳 あつあげ みそ	にんじん しょうが ほうれんそう にんにく こまつな キャベツ だいこん たまねぎ	米 ごま さとう じゃがいも	630 24.3 2.23
8	火	ごはん	○	サバ青しそ西京焼き かみかみサラダ のっぺい汁	サバ 牛乳 するめイカ 油あげ	にんじん きゅうり こねぎ だいこん コーン こんにゃく 干しいたけ ごぼう	米 アーモンド さとう でんぶん さといも	650 23.2 1.91
9	水	ごはん	○	ビビンバ つぼ漬け和え いもけんぴパリッシュ	ぶた肉 牛乳 カタクチイワン	ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ もやし にんにく ながねぎ キャベツ	米 ごま さとう サラダ油 さつまいも ごま油	641 25.9 2.65
10	木	ココア あげパン	○	ツナサラダ 白菜のクリーム煮 りんご	ツナ 牛乳 ベーコン チーズ スキムミルク	にんじん キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ ほうさい きゅうり しめじ りんご	パン 大豆油 さつまいも オリーブオイル さとう バター 米粉 ココア	624 22.2 2.47
11	金	ごはん	○	焼きメンチカツ 花野菜サラダ みそワタンスープ	とり肉 牛乳 ぶた肉 みそ	ブロッコリー カリフラワー にんじん もやし たまねぎ コーン キャベツ	米 サラダ油 さとう パン粉 ワタタン	665 22.9 2.71
14	月	ごはん	○	チキンカレー 海藻こんにゃくサラダ マンゴープリン	とり肉 牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ にんにく りんご こんにゃく きゅうり キャベツ もやし	米 サラダ油 じゃがいも カレールウ マンゴープリン ドレッシング	662 20.0 2.20
15	火	ごはん (ふりかけ)	○	厚焼き玉子 大根と豚肉の炒め煮 大学いも	たまご 牛乳 ぶた肉	にんじん だいこん さやいんげん しょうが にんにく	米 サラダ油 さとう 大豆油 さつまいも ごま	708 20.6 1.84
16	水	ごはん	○	ポークしゅうまい(2ヶ) もやしサラダ 麻婆豆腐	ぶた肉 牛乳 とうふ みそ	にんじん もやし きゅうり たけのこ ながねぎ 干しいたけ にんにく たまねぎ 小麥粉	米 サラダ油 さとう ごま でんぶん 小麦粉	661 26.1 2.29
17	木	うどん	○	五目うどん汁 野菜かきあげ ヨーグルト和え	とり肉 牛乳 なると ヨーグルト 油あげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ しゅんぎく たまねぎ ごぼう みかん パイン	うどん サラダ油 ナタデココ ゼリー 小麦粉	606 20.8 2.63
<b>★千産千消こんだて★</b> 千産千消とは…? ぜひ、裏面の給食だよりをご覧ください。								
18	金	ごはん	○	鯛みりん干し 鶏肉とれんこんの甘辛炒め 豚肉とさつまいものみそ汁 千葉にんじんゼリー	イワシ 牛乳 とり肉 みそ 油あげ ぶた肉	にんじん れんこん こまつな かぶ たまねぎ こんにゃく ながねぎ	米 ごま油 さとう ゼリー さつまいも	631 24.5 1.87
21	月	ごはん	○	ブリの照り焼き みそドレサラダ 白玉汁	ブリ(イナダ) 牛乳 みそ 油あげ とり肉 なると	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ きゅうり しめじ ながねぎ	米 サラダ油 さとう ごま油 白玉もち ごま	662 27.9 1.80
22	火	ごはん	○	野菜コロッケ すき焼き風煮	ぶた肉 牛乳 焼きとうふ	にんじん えのきたけ たまねぎ ながねぎ 干しいたけ ほうさい コーン しらたき	米 大豆油 じゃがいも サラダ油 パン粉 さとう	676 22.8 1.78
24	木	食パン (りんごジャム)	○	ハンバーグデミソース グリーンサラダ 米粉のクリームシチュー	ぶた肉 牛乳 とり肉	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン パセリ きゅうり たまねぎ	パン ジャム ドレッシング さとう バター じゃがいも 生クリーム 米粉	692 28.0 2.62
25	金	ごはん	○	あじフライ 野菜の塩こうじ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	アジ みそ 牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ 油あげ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ こまつな ながねぎ もやし	米 大豆油 でんぶん サラダ油 パン粉	638 26.9 2.34
28	月	ごはん	○	ホッケの一夜干し もやしとハムのサラダ じゃがいもと厚揚げの炒め煮	ホッケ 牛乳 ハム あつあげ とり肉	にんじん きゅうり たまねぎ もやし えだまめ	米 サラダ油 じゃがいも さとう	662 28.5 1.95
29	火	ごはん	○	豚丼 スイートポテトサラダ	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ えだまめ きゅうり しらたき	米 サラダ油 さとう マヨネーズ さつまいも	693 24.7 1.83
30	水	ごはん	○	白身魚(こまい)フライ 磯和え かぶのみそ汁 お米のりんごタルト	こまい 牛乳 油あげ のり みそ	ほうれんそう えのきたけ にんじん キャベツ こまつな かぶ たまねぎ	米 大豆油 さとう サラダ油 お米のタルト パン粉	676 22.2 2.10

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。裏面もご覧下さい。

今月の23日は勤労感謝の日です。食事をとるまでには、たくさんの人や物の支えがあります。作物を育ててくれた自然、一生懸命育てた作物、作物を育ててくれた人、運んでくれた人、調理してくれた人、そして、それらを買うために働いてくれたおうちの人などです。感謝の気持ちを持って、いただきましょう。



学校給食摂取基準 21.1~32.5  
2.0g未満