



# 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



2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター

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	欠食校 エネルギー-たんぱく 質 kcal E
		たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せいい ビタミンC・繊維		
2 月	ごはん	米(こめ)							高松幼 北こ園 北小12年
	ぎゅうにゅう			牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	あじのあますあえ	砂糖(さとう) でん粉(ぶん)	米油 (こめあぶら)	鰯(あじ)				酢 しょうゆ トマトケチャップ	
	とんじる	里芋(さといも)		豆腐(とうふ) 豚肉 みそ		人参(にんじん) 葉(はねぎ)	大根(だいこん)	だし用削り節	
	こまつなのわふうソテー		ごま油(あぶら)		しらす	小松菜(こまつな)	キャベツ	塩 しょうゆ こしょう みりん	
4 水	カレーピラフ	米 大麦(おおむぎ)	米油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	塩 しょうゆ ワイン コンソメ カレー粉	北小11年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ツナオムレツ	砂糖 でん粉	大豆油(だいずあぶら) 米油	卵(たまご) 鰯油漬け 大豆粉			玉ねぎ りんご果汁	塩 しょうゆ	
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆(まめ)	米油	鶏肉(とりにく) 豆腐		人参 パセリ	キャベツ	コンソメ 塩 こしょう ワイン	
	さつまいものバターいため	さつま芋(いも)	バター					塩 しょうゆ	
5 木	ごはん	米							高松幼 北こ園 東小12年 浜岡中3年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いかのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	いか			レモン果汁(かじゅう)	しょうゆ	
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵		人参 ほうれん草(そう)	とうもろこし 玉ねぎ	しょうゆ しょうゆ 中華スープ 塩 コンソメ カレー粉	
	シंगाポールビーフン	ビーフン	ごま油	豚肉(ぶたにく)		人参 青(あお)ピーマン	もやし たけのこ キャベツ にんにく	しょうゆ 塩 中華スープ	
6 金 の 日	ねじりパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)			塩	北小14年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	つゆひかりとハーブの チキングリル		オリーブ油	鶏肉(とりにく)		茶(ちゃ) パセリ パジル	にんにく	塩 ワイン こしょう オレガノ	
	エリンギの とうにゅうチャウダー	小麦粉	バター 植物油	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	こしょう ワイン チキンスープ 塩	
	かみかみさつまいもサラダ	水あめ	植物油 (しよくぶつあぶら)	大豆粉(だいすこ)		人参	ごぼう レモン果汁 きゅうり こんにやく粉	しょうゆ しょうゆ 酒 塩 酢 みりん りんご酢	
かみかみさつまいもスティック	さつま芋 砂糖	植物油						幼 509 22.3 小 642 28.8 中 807 35.9	
9 月	ごはん	米							長 崎 県 の 料 理
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくの レモンステーキ	砂糖	米油	豚肉			しめじ 玉ねぎ にんにく レモン果汁	酒 みりん 塩 しょうゆ しょうゆ	
	ちゃんぽんスープ		米油 ごま油	いか えび なると(わかがら 1割がた)		人参 葉ねぎ	キャベツ もやし きくらげ しょうが	しょうゆ しょうゆ オイスターソース 中華スープ 酒 チキンスープ	
	くきわかめのちゅうかあえ	砂糖	ごま油	鰯油漬け	茗荷布		大根 きゅうり	しょうゆ 酢 塩	
10 火	むぎごはん	米 大麦							池 新 田 幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	にしよくそばろ	砂糖	米油	鰯油漬け 卵		グリーンピース	しょうが	塩 酒 しょうゆ	
	あきのよせに	里芋 砂糖		鶏肉 さつまあげ(イ スカワガラ 1割がた)	昆布 (こんぶ)	人参	こんにやく しめじ 枝豆(えだまめ)	和風だし みりん だし用削り節 しょうゆ 酒	
	キャベツのごまじゃこサラダ		ごま		しらす		キャベツ きゅうり	しょうゆ	
11 水	ごはん	米							北 こ 園
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶたにくのごまやき	でん粉	ごま 米油	豚肉 豆腐			しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ	
	なめこじる	里芋		みそ 豆みそ	若布(わかめ)	葉ねぎ	なめこ 大根	だし用削り節	
	ひじきのツナあえ	砂糖		鰯油漬け	ひじき	人参	きゅうり とうもろこし	塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	
12 木	くりごはん	米 もち米	栗(くり)					酒 塩	東 小 6 年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とうふでんがく	小麦粉 でん粉 砂糖	ごま 米油	豆腐 みそ 大豆粉				みりん 酒	
	だごじる	すいとん(小麦粉)		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	大根 ほししいたけ こんにやく	しょうゆ 昆布だし だし用削り節 しょうゆ 酒	
	ほうれんそうのビーナッツあえ		落花生(らっかせい)		しらす	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ	
13 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		ほしぶどう	塩	高 松 幼 東 小 6 年 北 小 1 1 年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	スナックレバー	さつま芋 でん粉 小麦粉 砂糖	米油 アーモンド	豚レバー			しょうが	しょうゆ 酒 みりん	
	だいのクリームに	小麦粉 でん粉 砂糖	米油 豚脂	大豆 鶏肉 豆乳	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	塩 しょうゆ コンソメ ワイン チキンスープ	
	かき						かき		



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	給食なし エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せいい ビタミンC・繊維		
16 月	つゆひかりいりごはん	米				茶		塩 酒	
	ぎゅうにゅう			卵	牛乳				
	だしまきたまご	砂糖 でん粉	菜種油	卵	鰹粉			鹽だし 酢 塩 みりん	
	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 こんにやく	しょうゆ みりん 酒	幼 456 17.4 小 632 23.4 中 770 28.0
	もやしとこまつなのいためもの		ごま油	ベーコン		小松菜	もやし	塩 しょうゆ ごしょう 酒	
17 火	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だいすとにぼしのあげに	でん粉 砂糖	ごま 米油	大豆	煮干し			しょうゆ	
	こんさいりカレー	里芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	鶏肉 大豆粉	チーズ	人参 グリーンピース トマト	大根 ごぼう れんこん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	塩ごしょうソース ワインカレー粉 トマトケチャップ チキンスープ	幼 522 18.9 小 716 25.6 中 876 30.9
18 水	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークシューマイ	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩	北小6年
	ちゅうかスープ	でん粉	ごま	ハム 豆腐		人参 小松菜	だげのこ もやし きくらげ しょうが	しょうゆ 塩 酒 中華スープ	
19 木	えびす講 献立	さくらごはん	米 大麦						
	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	北小6年
	さつまいものみそしる	さつま芋		豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用鰹節	
	らっかせいのごもくに みかん	砂糖 でん粉	落花生 米油 植物油	ちくわ(わかがら 作別)	昆布	人参	ごぼう 枝豆 こんにやく みかん	みりん 酒 塩 しょうゆ 和風だし	幼 527 21.0 小 721 28.5 中 876 34.5
20 金	しよくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	ホワイトクリーム	砂糖 水あめ	植物油		脱脂粉乳			塩	池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しるみざかなのこめこフライ	米粉(こめこ)	米油	ホキ				塩 ごしょう	
	やさいととうふのスープ			豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	塩 ごしょう コンソメ ワイン チキンスープ	幼 515 18.1 小 638 23.5 中 798 29.7
マカロニサラダ	マカロニ 水あめ	オリーブ油 植物油	ハム 大豆粉			キャバツ レモン果汁 きゅうり こんにやく粉	りんご酢 ごしょう 塩 酢		
24 火	和食の 給食献 立日	ごはん	米						
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	すろがわんさん まだいのみそやき	砂糖		真鯛(まだい) みそ				みりん 酒	
	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 ほししいだけ	だし用鰹節 塩 酒 昆布だし しょうゆ	幼 438 20.7 小 606 28.1 中 737 34.1
	ぎんびらごぼろ	砂糖	ごま ごま油	鶏肉		人参	ごぼう こんにやく	しょうゆ 酒 みりん	
25 水	こまわかめごはん	米 大麦 砂糖	ごま		若布(わかめ)			塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	にこみたまご			卵				しょうゆ みりん	
	きのことあおなのみそしる			鶏肉 豆腐 みそ		小松菜	しめじ えのきだけ 玉ねぎ	だし用鰹節	幼 456 19.5 小 632 26.4 中 770 31.9
ポテトサラダ	じゃが芋 水あめ	植物油	大豆粉		人参	とうもろこし レモン果汁 こんにやく粉	塩 ごしょう 酢 りんご酢		
26 木	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	れんこんとひきにくの はさみあげ	小麦粉 パン粉 でん粉	米油 菜種油	鶏肉 大豆粉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ 塩 酒	高松幼
	いかとだいこんのもの	里芋 砂糖		いか		人参 グリーンピース	大根 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 昆布だし 和風だし	幼 436 15.6 小 603 20.7 中 733 24.7
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ 和風だし	
27 金	ドイツの 料理	こくとういりまるがたパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	脱脂粉乳			塩	
	チーズクリーム			バター	チーズ				第一小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ゲシュネットツェルネス (ぶたにくのカレー)	レンズ豆 小麦粉 砂糖	米油 豚脂	豚肉 大豆粉		トマト	玉ねぎ にんにく	塩 ごしょう カレー粉 チキンスープ	
	キャバツのスープに “こんにちは” ガーデン ターク Guten Tag	いんげん豆		ウインナー		人参 パセリ	キャバツ しめじ	塩 ごしょう ワイン コンソメ チキンスープ	幼 529 22.4 小 656 28.4 中 811 34.7
ジャーマンポテト	じゃが芋	オリーブ油 バター	ベーコン			玉ねぎ	塩 ごしょう		
30 月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのでりやき			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 でん粉		黒はんぺん(鰯 鱈) 牛すじ	昆布 鰹粉 青のり粉	人参	こんにやく 大根	和風だし みりん 塩 しょうゆ 酒	幼 443 18.9 小 613 25.5 中 733 30.7
	キャバツのあかしそあえ	砂糖	ごま			赤しそ	キャバツ もやし	塩	

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1人1日650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日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)

