

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
		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			
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(でんぷん)	米油(こめあぶら)	鰯(あじ)				酢 トマトチップ 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)	ノイグ 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 まいたけ 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11年 高幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	すふた	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11年 御小6年 白小11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		ノイグ マヨネーズ	鶏肉				塩 こしょう マスタード カレ		
	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			玉ねぎ	塩 こしょう		幼 470 21.9 小 622 27.8 中 775 33.7
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 ノイグ マヨネーズ	鯖油漬(まぐろあぶらづけ)		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				糖だし 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11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		
	だごじる	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		幼 535 19.1 小 668 23.3 中 820 28.2
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					
	とりにくのおちゃハーフやき		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 カレ 粉 スープ 香辛料		
	ツナサンドのぐ		米油 ノイグ マヨネーズ	鯖油漬		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	たけのこ 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 ジョウヤシ しょうゆ		幼 497 20.3 小 610 24.3 中 767 31.0

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	ししつ 脂質	ししつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミン・繊維			
16 火	むぎごはん	米 大麦							○	御中 第一5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)		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 さつまいも(あげ エソ タラ タイ)	昆布	人参	こんにやく 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 第一5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 えびす 講 木	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					
	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		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	砂糖	落花生(らっかせい) 米油	ちくわ(た) タイ	昆布	人参	ごぼう 枝豆 こんにやく	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
19 食育の 金	しょくパン	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					
	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	さつまいも		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 粉入-ア		
	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 イタ リ ア の 料 理 月	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					
	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 とうもろこし	粉入-ア トマトチャップ ソース ワイン 粉入-ア 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)		コンソメ 塩 こしょう		
24 和食の 水	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					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	だいこんととうもろこしのすましじる			豆腐		人参 ほうれん草	大根 ほししいたけ	昆布だし 酒 塩 しょうゆ 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 こんにやく	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					
	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					
	スナックレバー	さつまいも 砂糖 小麦粉 小麦粉	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 粉入-ア 粉入-ア 香辛料		
	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 しょうゆ お酢 お酢		
29 月	ごはん	米							○	白幼
	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 山(や)ま芋	ごま 植物油	黒(くろ)はんぺん (サバ イワシ) 牛すじ がんもどき(大豆)	青(あ)のり 鰯粉(いわし) 昆布	人参	大根 こんにやく	塩 しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
もやしとキャベツのあかしあえ	砂糖	ごま			小松菜 赤(あ)かし	もやし	塩			
30 火	カレーピラフ	米 大麦	米油	ウインナー					○	幼 511 17.2 小 634 20.9 中 765 24.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	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	さつまいも	バター					塩 こしょう		

※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・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。