

# 11月 学校給食よていこんだて表

2023年度

京半利町学校給食センター

日 (曜)	牛乳 ごはん ばん・めん	献立名	食品名						栄養価(表1より)		
			おもにエネルギーのもとになる食品 (主)		おもに体をつくるもとになる食品 (おか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー Kcal たんぱく質 %		
			たんぱく質が多い	しほうが多い	たんぱく質が多い	おさけが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い	幼	小	中
1 (水)	おむぎごはん	ふたにくとさといものみぞだき やさしいゆのすあえ	こめ おむぎ さといも さとう	ごま	ふたにく みぞ ちくわ	ぎょうにゅう	にんじん ごまつな	こんにゃく だいこん キャベツ もやし ゆのす	511 231 282	611 273 270	763 33.6 25.4
2 (木)	おむぎごはん	タンドリーチキン わかめサラダ はくさいとしめじのスーフ	こめ おむぎ さとう	ごま あぶら	とりにく ベーコン	ぎょうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん	もやし キャベツ ゆのす はくさい しめじしろうが	447 193 312	533 227 295 (3年 6年 なし)	647 26.4 27.8
6 (月)	おむぎごはん	とりにやさいのいりに キャベツのゆのすあえ	こめ おむぎ ジャがいも さとう	あぶら	とりにく みぞ かつおぶし	ぎょうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく キャベツ きゅうり さりほしだいこん ゆのす	486 194 281	583 229 26.6	720 27.7 25.4
7 (火)	おむぎごはん	ゆずふたのソースマリネ やさしいごまドレッシング わかめスーフ	こめ おむぎ	あぶら ごま	ふたにく とうもろこし	ぎょうにゅう わかめ	ピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ	489 218 331	588 25.9 31.8	728 31.7 30.5
8 (水)	おむぎごはん	ゆずふたにくじゃが ゆかりあえ	こめ おむぎ ジャがいも さとう	あぶら	ふたにく	ぎょうにゅう	さやいんげん にんじん しど	たまねぎ こんにゃく きゅうり もやし はくさい	497 208 281	597 24.4 26.7	なし
9 (木)	きのこの スパゲッティ	ビーンズサラダ うんしょっけいかんせりー	スパゲッティ さとう	あぶら マヨネーズ	ふたにく だいず	ぎょうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ	429 197 34.6	512 233 33.2	625 28.2 32.4
10 (金)	おむぎごはん	ししゃもフライ てつかるサラダ じゃがいものスーフに	こめ おむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ベーコン	ぎょうにゅう ししゃもフライ ひじき	ごまつな にんじん	もやし キャベツ こんにゃく	478 16.1 30.1	608 20.6 29.6 (6年 なし)	724 23.0 28.0
13 (月)	あきのかおり ごはん	あおのりコロケ けんちんじる	こめ おむぎ さつまいも	あぶら	とりにく あぶらあげ ふたにく とうもろこし かつおぶし	ぎょうにゅう	にんじん	しめじ しいたけ だいこん ごぼう	506 18.4 33.8	616 20.6 32.7	751 25.8 31.4
14 (火)	おむぎごはん	じゃがいもどぼうろに ゆのすあえ	こめ おむぎ ジャがいも さとう	あぶら	ふたにく ツナ かつおぶし	ぎょうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ きゅうり ゆのす	494 209 279	591 25.1 26.2 (6年 なし)	730 30.3 25.0
15 (水)	さつまいも カレー	コーンサラダ てつくりゆずせりー	こめ おむぎ さつまいも さとう	あぶら	ふたにく	ぎょうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ ゆのす	555 16.9 25.9	654 19.5 25.0	801 23.2 24.3
16 (木)	おむぎごはん	しいらのさんぽんづけ キャベツのごましょうゆ えのきのすましじる	こめ おむぎ こむぎこ さとう	あぶら ごま	しいら とうもろこし かつおぶし	ぎょうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ	492 22.5 31.5	584 26.8 30.1 (1年 なし)	727 32.8 28.6
17 (金)	セルフ ツナドッグ	まめスーフ さつまいもポテト	コッペパン じゃがいも	あぶら	ツナ だいず ベーコン とうにゅう	ぎょうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	456 22.0 33.0	544 26.1 31.8	670 30.6
20 (月)	ちゃんぽん	ちくわのいぞあけ りんご	ちゅうかめん こむぎこ かたくりこ こめこ	あぶら	ふたにく ちくわ	ぎょうにゅう あおのり	にんじん 葉ねぎ	コーン キャベツ しいたけ たまねぎ はくさいもやし りんご	513 25.2 27.2	627 29.5 25.0	722 33.2 24.8
21 (火)	おむぎごはん	てつくりハンバーグ 大豆とキャベツのサラダ オニオンスーフ	こめ おむぎ はんこ さとう	あぶら	とりにく ふたにく おから だいず とうにゅう	ぎょうにゅう わかめ	にんじん 白菜	たまねぎ もやし キャベツ レモン	なし	606 26.5 30.9	なし
22 (水)	おむぎごはん	てりやきチキン ポテトサラダ キャベツのスーフ	こめ おむぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ	とりにく	ぎょうにゅう	にんじん 白菜	しょうが きゅうり たまねぎ レモン もやし キャベツ	463 17.3 28.4	586 23.1 29.2	なし
24 (金)	おむぎごはん	さけのしおやき ごまつなのおひたし さといもじる	こめ おむぎ さとう さといも	ごま	さけ かつおぶし ふたにく あぶらあげ とうもろこし	ぎょうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	もやし ごぼう しめじ	480 26.5 27.2	574 32.0 25.2	707 39.1 23.8
27 (月)	おむぎごはん	ゆずふたのしょうがいため じゃがいものこうおあえ	こめ おむぎ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	ふたにく	ぎょうにゅう あおのり	ピーマン にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	539 22.0 32.4	646 26.2 31.2	804 31.9 30.1
28 (火)	おむぎごはん	とりのパーベキューソース もやしとコーンのおひたし ごもくスーフ	こめ おむぎ さとう	あぶら	とりにく	ぎょうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく りんご もやし コーン ごぼう しめじ はくさい	495 20.5 31.6	596 24.7 30.1	734 29.9 29.1
29 (水)	おむぎごはん	さばのおろしに ごまつなのごまあえ ゆのすあえ	こめ おむぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	さば かつおぶし あぶらあげ ねぎ	ぎょうにゅう	ごまつな にんじん	だいこん もやし はくさい たまねぎ きゅうり	524 22.9 36.1	631 27.3 34.8	784 33.3 33.9 (3年 なし)
30 (木)	おむぎごはん	しおマーボー豆腐 ちゅうかふうあえもの おかん	こめ おむぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	とうもろこし とりにく	ぎょうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ グリンピース しいたけ にんにく しょうが コーン もやし おかん	511 22.6 30.1	611 27.0 28.9	760 32.8 27.6

※材料の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
給食全体で、**レスナックマヨネーズ**を使用しています。

☆はり産ゆずは使用...