



よていこんだてひょう



黒潮町立学校給食センター

日 (曜)	主 食 しゅしょく	牛 乳	おかず・デザート	材 料 名			エネルギー	
				ねつ ちから き 熱や力となる【黄】	からだ あか 体をつくる【赤】	からだ ちやうし とどの 体の調子を整える【緑】	小学・中学	
2月	ざっこくメニュー ざっこくごはん	○	サゴシのマヨネーズやき ピーナッツあえ わかめじる	こめ、きょうかまい、ざっこく マヨネーズ、ピーナッツ、さとう	ぎゅうにゅう、サゴシ、たまご、とうふ すまき、わかめ	たまねぎ、にんじん、パセリ、こまつな、キャベツ はくさい、ねぎ	698 kcal 838 kcal	
4水	高知の食べもの いっぱいの日 ごはん	○	すきやきふうに たくあんあえ かき	こめ、きょうかまい、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、やきどうふ、	いとこんにやく、はくさい、にんじん、ひらたけ えのきだけ、ねぎ、きざみたくあん、かき	607 kcal 728 kcal	
5木	むぎごはん	○	カレーライス ふくじんづけ コーンサラダ	こめ、きょうかまい、むぎ、あぶら じゃがいも、カレールー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、スキムミルク こなチーズ、ハム	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース うらごしりんご、ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり ホールコーン、ヤングコーン	699 kcal 839 kcal	
6金	いい音の日メニュー わかめごはん	○	きびなごフライ せんぎりだいこんのごまずあえ みそしる	こめ、きょうかまい、あぶら、ごま さとう	ぎゅうにゅう、きびなごフライ、とうふ わかめ、あいみそ	せんぎりだいこん、キャベツ、にんじん ほうれんそう、だいこん、えのきだけ、ねぎ かぼちゃ	637 kcal 764 kcal	
9月	ごはん	○	カツオフライごまみそあえ ゆかりあえ やさいたまごスープ	こめ、きょうかまい、でんぷん さとう、あぶら、ごま	ぎゅうにゅう、かつお、あかみそ、すまき きざみこんぶ、とうふ、たまご	しょうが、はくさい、こまつな、えのきだけ たまねぎ、にんじん、ねぎ	713 kcal 855 kcal	
10火	いもごはん	○	あつあげステーキ おひたし ごもくきんぴら	こめ、きょうかまい、さつまいも ごま、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、あつあげ、かつおぶし だいず、とりにく、あぶらあげ	はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、こんにゃく ほししいたけ	675 kcal 810 kcal	
11水	南郷小6年生の献立 コッペパン	○	てづくりとうふハンバーグ かいそうサラダ コーンスープ みかん	パン、パンこ、さとう、あぶら ポタージュルー	ぎゅうにゅう、あいびきミンチ、とうふ たまご、スキムミルク、かいそう いとこまぼこ、いとかんてん、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん エリンギ、ホールコーン、パセリ、みかん	696 kcal 835 kcal	
12木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき カミカミきゅうりもみ	こめ、きょうかまい、あぶら、さとう ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さきいか わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ しょうが、きゅうり、せんぎりだいこん	671 kcal 805 kcal	
13金	旬のメニュー マーボーどん	○	ドレッシングサラダ フルーツポンチ	こめ、きょうかまい、むぎ、あぶら ごまあぶら、さとう、でんぷん カクテルゼリー、サイダー	ぎゅうにゅう、とうふ、あいびきミンチ あかみそ、ハム	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ しょうが、にんにく、キャベツ、ロマネスコ ホールコーン、おうとう、りんご、みかん	708 kcal 849 kcal	
16月	ごはん	○	ポークビーンズ やさいのレモンずサラダ じゃこナッツ	こめ、きょうかまい、あぶら こむぎこ、オリーブオイル スライスアーモンド、さとう	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 カニカマ、かちり、かつおぶし	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、パセリ ホールのトマト、キャベツ、きゅうり、だいこん レモンじる	709 kcal 850 kcal	
17火	ごはん	○	タンドリーチキン ポテトサラダ コンソメスープ	こめ、きょうかまい、じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト ハム	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん ホールコーン、えのきだけ、たまねぎ、パセリ	652 kcal 782 kcal	
18水	上川口小学校のアンコールメニュー						623 kcal 747 kcal	
19木	食育の日 げんまいごはん	○	しおサバ しらあえ ぐるに	こめ、きょうかまい、げんまい さとう、ごま、さといも	ぎゅうにゅう、しおサバ、ひじき、とうふ かつおぶし、あつあげ	ほうれんそう、こんにゃく、にんじん、だいこん	635 kcal 762 kcal	
20金	福多統一 献立の日☆ ごはん	○	わふうからあげ りっちゃんのにんぎサラダ みそしる みかん	こめ、きょうかまい、でんぷん あぶら、さとう、さといも	ぎゅうにゅう、とりにく、むしどり きざみこんぶ、そうだぶし、とうふ あいみそ	しょうが、ゆずかじゅう、きゅうり、キャベツ にんじん、ミニトマト、ホールコーン、しめじ だいこん、ねぎ、みかん	730 kcal 876 kcal	
24火	ごはん	○	オイスターソースに バンサンスウ ヨーグルト	こめ、きょうかまい、あぶら、さとう でんぷん、はるさめ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、ハム ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、グリーンピース もやし、キャベツ、きゅうり	740 kcal 888 kcal	
25水	ごはん	○	さかなフライバーベキューソース りんごサラダ はくさいスープ	こめ、きょうかまい、でんぷん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、しいら、ツナ、ぶたにく とうふ、たまご	しょうが、うらごしりんご、にんにく、レモンじる キャベツ、きゅうり、りんご、にんじん、はくさい たけのこ、もやし、チンゲンサイ	650 kcal 780 kcal	
26木	ごはん	○	おでん うめかつおあえ あじつけのり	こめ、きょうかまい、さとう	ぎゅうにゅう、あつあげ、ちくわ うずらのたまご、むすびこんぶ、すまき かつおぶし、あじつけのり	いなかこんにゃく、だいこん、はくさい、きゅうり きりぼしだいこん、キャベツ、ねりうめ	637 kcal 764 kcal	
27金	ごはん	○	すどり もやしのナムル みかん	こめ、きょうかまい、でんぷん あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ハム、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しめじ ピーマン、もやし、きゅうり、みかん	685 kcal 822 kcal	
30月	ごはん	○	さけのこうようやき あさづけ さつまじる	こめ、きょうかまい、マヨネーズ さつまいも、さといも	ぎゅうにゅう、さけ、かつおぶし きざみこんぶ、ぶたにく、とうふ あいみそ	にんじん、はくさい、きゅうり、だいこん ほししいたけ、ねぎ	669 kcal 802 kcal	
●材料入荷の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。 ●給食停止の日に関しては、各学校から随時、お知らせがあります。 ●ご不明な点や質問等がありましたら給食センターへお問い合わせください。							11月の平均	
							小学生	
							675	
							中学生	
							810	

