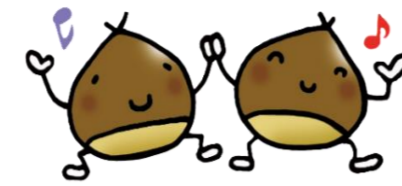


11月 学校給食献立予定表



* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆旬の献立 ♪日本の郷土料理

◎スクールランチコンテスト'23 IN 東温



東温市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1食分 kcal	たんぱく g	脂質 %	
1 水	はだか麦粉パン 牛乳 ビーフン炒め ツナサラダ きなこ豆 (中) 桃ジャム	牛乳 豚肉 ツナ 大豆 きな粉	しょうが きくらげ キャベツ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ にんにく レモン きゅうり	パン ビーフン 米油 砂糖 黒砂糖 桃ジャム	小	614	28.8	27.7
					中	767	34.4	25.2
2 木 ♡ ☆	白ご飯 牛乳 すきやき 秋野菜のかき揚げ 小松菜のおひたし	牛乳 牛肉 焼き豆腐 ウインナー 平天	白菜 ごぼう にんじん 長ねぎ えのき 玉ねぎ れんこん コーン 小松菜 もやし	米 ごんにやく 米油 砂糖 さつまいも はだか麦粉 米粉 ごま	小	670	23.2	28.9
					中	826	27.1	26.7
6 月	白ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ おさつチップ	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 赤みそ ロースハム	たけのこ 玉ねぎ にんじん きくらげ にら 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン レモン	米 ごま油 砂糖 でんぷん 春雨 さつまいも 米油	小	665	23.6	27.9
					中	818	27.6	25.7
7 火 ☆	白ご飯 牛乳 根菜汁 いわしの梅煮 もやしのごま酢和え みかん	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 いわし梅煮 焼き豚	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ 葉ねぎ もやし ほうれん草 みかん	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	小	636	27.8	25.0
					中	787	33.3	23.0
8 水	もち麦パン 牛乳 かぶとブロッコリーのシチュー 揚げ鶏の柿ソース和え カラフルサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 鶏肉 大豆	玉ねぎ かぶ にんじん チンゲン菜 ブロッコリー しめじ 柿 キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	パン もち麦 砂糖 じゃがいも 米油 でんぷん	小	680	34.2	28.7
					中	824	40.7	27.1
9 木	白ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー みかンドレッシングサラダ アーモンドいりこ	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 豆腐 高野豆腐 わかめ 昆布 荻わかめ 赤とさかのり 白とさかのり 白ふのり 小煮干し	玉ねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン エリンギ トマト ブルーベリー キャベツ 大根 ブロッコリー	米 米油 砂糖 アーモンド	小	672	27.9	28.5
					中	831	33.3	26.3
10 金	かぼちゃパン 牛乳 むぎ麦スープ いかフライ コーンサラダ	牛乳 豚肉 いか 卵	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ しょうが パセリ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン 枝豆 赤ピーマン	パン バター 砂糖 もち麦 じゃがいも でんぷん 小麦粉 パン粉 米油	小	683	28.5	33.1
					中	837	33.5	31.9
13 月	しょうゆ飯 牛乳 麦入りのっぺい汁 鶏肉の唐揚げ 梅肉和え	油揚げ 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	にんじん 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ かぼちゃ たけのこ 長ねぎ にんにく 大根 キャベツ 小松菜 梅干し ブロッコリー きくらげ	米 もち米 さといも もち麦 米粉 はだか麦粉 米油 砂糖	小	619	28.0	27.8
					中	818	33.1	23.2
14 火	白ご飯 牛乳 油揚げのみそ汁 ホイコーロー ビタミン菜入りナムル	牛乳 油揚げ 麦みそ 豚肉 赤みそ 焼き豚	大根 にんじん えのき チンゲン菜 切干大根 長ねぎ 葉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干しいたけのこ にんにくの芽 きくらげ きゅうり ビタミン菜	米 さつまいも 米油 砂糖 ごま油	小	609	28.1	20.8
					中	764	34.2	18.6
15 水	八穀ご飯 牛乳 里芋の旨煮 魚の香り焼き レモン和え	牛乳 豚肉 厚揚げ にべ	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ パセリ 白菜 きゅうり ブロッコリー 小松菜 レモン	米 はだか麦 もち麦 赤米 黒米 緑米 香り米 赤米もち さといも 砂糖	小	649	29.8	25.9
					中	798	35.2	23.9

日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	1食分 kcal	たんぱく g	脂質 %	
16 木	香り米ご飯 牛乳 東温汁 魚の香味揚げ はりはり漬け	牛乳 鶏肉 厚揚げ 鯛	たけのこ にんじん 干しいたけ 長ねぎ パセリ 切干大根 ビタミン菜 小松菜	米 香り米 さといも 米粉 もち麦粉 米油 砂糖	小	663	26.7	27.3
					中	817	31.3	25.0
17 金 ☆	プリンセスサリー米ライス 牛乳 野菜とウインナーのスープ はだか麦入りハンバーグ 青パパイヤのサラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 鶏肉 豆腐 おから 焼き豚	玉ねぎ にんじん ブロッコリー チンゲン菜 水菜 長ねぎ きくらげ パセリ 青パパイヤ キャベツ	米 プリンセスサリー米 はだか麦 米粉 砂糖 米油 ごま油	小	617	24.8	27.6
					中	767	29.2	25.1
20 月	高野豆腐のそぼろご飯 (白ご飯) 牛乳 揚げぎょうざ 切干大根の中華和え	牛乳 高野豆腐 鶏肉 ぎょうざ	干しいたけ にんじん 葉ねぎ しょうが きゅうり 切干大根 きくらげ	米 砂糖 米油 ごま油	小	661	24.8	30.6
					中	831	30.0	29.1
21 火 ☆	ジュシー 牛乳 もずく汁 青パパイヤイリチー 大豆かりんとう みきゃんゼリー	豚肉 昆布 牛乳 もずく 豆腐 焼き豚 ツナ 大豆	たけのこ 干しいたけ にんじん 枝豆 玉ねぎ えのき 葉ねぎ 青パパイヤ もやしにら しょうが	米 米油 砂糖 黒砂糖 みきゃんゼリー	小	636	29.6	23.6
					中	742	35.2	23.2
22 水 ◎	コッパパン 牛乳 野菜と豚肉のスープ とろーりプチプチオムレツ マカロニサラダ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 卵 ツナ ロースハム チーズ	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 きくらげ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	パン じゃがいも もち麦 マカロニ マヨネーズ	小	632	27.7	35.5
					中	758	32.1	33.1
24 金 ♡ ☆	白ご飯 牛乳 すまし汁 れんこんつくね 青菜のごま和え しそひじき	牛乳 豆腐 わかめ 魚すり身 鶏肉 しそひじき	玉ねぎ 白菜 にんじん えのき 葉ねぎ れんこん きくらげ ほうれん草 もやし きゅうり	米 でんぷん 米粉 砂糖 米油 ごま	小	620	28.0	28.5
					中	767	32.3	25.9
27 月 ♪	白ご飯 牛乳 どんがら汁 豚肉の竜田揚げ 油揚げと小松菜の おろしポン酢	牛乳 たら 豆腐 麦みそ 白みそ 豚肉 油揚げ	白菜 大根 にんじん 干しいたけ えのき 長ねぎ 葉ねぎ しょうが 小松菜 だいこん レモン	米 でんぷん 米粉 米油	小	639	28.1	28.5
					中	789	32.9	26.1
28 火	親子丼(白ご飯) 牛乳 れんこんのきんぴら加-風味 ブロッコリーのおひたし (中) 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 卵 牛肉 平天	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ れんこん キャベツ ブロッコリー もやし	米 砂糖 ごんにやく 米油 青りんごゼリー	小	609	29.4	24.4
					中	795	34.8	20.7
29 水	米粉パン 牛乳 チリコンカン 手作り芋ケンピ しょうゆドレッシング サラダ	牛乳 レッドキドニー マローファットピース ガルパンソ 大豆 豚肉 鶏肉 豚レバー わかめ ロースハム	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり 紅くると大根 紅しぐれ大根 コーン	こめこパン 米油 砂糖 さつまいも ごま油	小	645	22.4	28.2
					中	773	26.1	26.5
30 木	もち麦ご飯 牛乳 湯葉スープ ささみカツ ごぼうのナッツ和え	牛乳 ゆば 豆腐 焼き豚 ささみカツ	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 長ねぎ 干しいたけ ごぼう きゅうり	米 もち麦 じゃがいも 米油 アーモンド マヨネーズ	小	656	23.0	33.1
					中	883	33.8	33.5

【保護者の皆さまへ】

- ※ 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。
- ※ 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。
- ※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなど、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等のコンタミネーションの恐れがあります。

