

H27 11月 学校給食献立表

九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのもと になるもの(黄)	おもにからだのちやにく になるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしょく	牛乳	ふくしょく・デザート					
2	月	ごはん		ほねくのいそべあげ かきとわかめのサラダ だいこんのみそしる	ごはん こむぎこ、ごま あぶら、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ほねく、 あおのり、こなチーズ、 わかめ、とうふ、あぶらあげ	かき、きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ	758	918
4	水	ごはん		ごぼうたっぷりミンチカツ ポイルキャベツ、ソース いしかりじる	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう、 ごぼうたっぷりミンチカツ さけ、とうふ	キャベツ、にんじん、ねぎ	705	844
5	木	げんりょう パン		ながさきさらうどん かわりだいがくいも	げんりょう パン さらうどん、さとう かたくりこ、ごまあ ぶら、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、えび、うすらたまご かまぼこ、ひよこまめ、ちりめん	たまねぎ、キャベツ、たけのこ えのきたけ、にんじん	740	902
6	金	むぎごはん		ビビンバ はるさめスープ	ごはん さとう、ごま ごまあぶら むぎごはん ラーゆ、はるさめ	ぎゅうにゅう、ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんじん、もやし、ぜんまい、 ほうれんそう、たまねぎ、 えのきたけ、しょうが	586	640
9	月	ごはん		すきやきに ピーナッツあえ のりのつくだに	ごはん ふ、しらたき あぶら、さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく とうふ、のりのつくだに	はくさい、たまねぎ、にんじん ねぎ	704	867
10	火	こくとうパン		てづくりハンバーグ フライドポテト もずくスープ	こくとう パン パンこ、あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、とりにく、 たまご、もずく、とうふ	コーン、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、パプリカ、ねぎ、 はくさい	703	872
11	水	ごはん		いわしのきしゅうに かきたまじる りんご	ごはん かたくりこ	ぎゅうにゅう、 いわしのきしゅうに たまご、とうふ、	えのきたけ、ほうれんそう、 りんご	644	753
12	木	コッペパン		ベストサンド かいそうサラダ はくさいのクリームスープ	コッペパン あぶら、さとう ごまあぶら じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベストサンド わかめ、ちりめん、えび、 ベーコン、スキムミルク	だいこん、にんじん、コーン、 たまねぎ、はくさい、パセリ	796	924
13	金	げんりょう なめし		きつねうどん はくさいのこんぶづけ	げんりょう なめし さとう、うどん	ぎゅうにゅう、あぶらあげ かまぼこ、ちりめん、 しおこぶ	にんじん、しいたけ、ねぎ、 はくさい	602	735
16	月	ごはん		とりにくのねぎみそやき けんちんじる かき	ごはん さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ	ねぎ、だいこん、ごぼう、 にんじん、かき	721	873
17	火	かきパン		いかのかりんあげ クリームシチュー みかん	かきパン かたくりこ あぶら、ごま さつまいも	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルーム、みかん	816	1010
18	水	こだいまい ごはん		さばのしおやき ばいにくあえ とふのこのにもの	こだいまい ごはん さとう	ぎゅうにゅう、さば、 とりにく、あぶらあげ、 とふのこ	きゅうり、だいこん、こまつな はくさい、にんじん	654	798
19	木	ナン		かきいりキーマカレー あさりのごまドレッシング ヨーグルト	ナン なまクリーム さとう、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、とりミンチ ぶたミンチ、あさり、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、かき、ほうれんそう キャベツ	616	767
20	金	ごはん		くじらのたつたあげ かきのだいこんなます かぼちゃのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう、くじら しおこぶ、あぶらあげ わかめ	しょうが、にんにく、りんご、 だいこん、かき、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	647	798
24	火	コッペパン		チーズいりくだんご(幼小2中3) ブロッコリーとコーンのサラダ ワンタンスープ	コッペパン かたくりこ	ぎゅうにゅう、 チーズいりくだんご、 ワンタン、うすらたまご	チンゲンサイ、えのきたけ、 たまねぎ、にんじん、コーン、 ブロッコリー	650	800
25	水	ごはん		ホキのマヨネーズやき ゆかりあえ すましじる	ごはん マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ホキ、 ちりめん、かまぼこ、 わかめ、とうふ	にんじん、コーン、たまねぎ、 しめじ、パセリ、はくさい ねぎ	615	761
26	木	コッペパン		ブラウンシチュー ブロッコリー、マヨネーズ小袋 かきとみかんのヨーグルト	コッペパン じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、パプリカ グリーンピース、ブロッコリー、 みかん、かき	730	867
27	金	ごはん		あつやきたまご いかとだいこんのもの そくせきづけ	ごはん こんにやく	ぎゅうにゅう、 あつやきたまご、いか、 あつあげ、しおこぶ	にんじん、いんげんまめ、 だいこん、はくさい	633	774
30	月	ごはん		てづくりかきあげ とさあえ あさりのみそしる	ごはん さつまいも こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう、えび、 たまご、かつおぶし、 あさり、あぶらあげ、とうふ	ごぼう、にんじん、ピーマン たまねぎ、はくさい、 ほうれんそう、えのきたけ	680	838

材料等の都合により献立内容が変更することがあります。ご了承下さい。
*おはしは毎日持ってきてください。

こんだてだより

16~19日 残食週間 皆さんは残ってしまった給食がどうなるか知っていますか？
とても残念ですが、残った給食はゴミとして捨ててしまいます。
給食は皆さんに必要な量を考えて作られていますので、
残すとそれだけ栄養不足になってしまいます。
成長期で毎日勉強、運動とがんばっている皆さんは、たくさん食べる
必要があるの、自分の体を思いやって食べて下さいね。



こんげつの じもとのやさしい・くだもの

