



H28 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	
		しゅしよく	牛乳	ふくしよく・デザート						
1	火	コッペパン		ハンバーグのきのこソース フライドポテト クリームスープ	 コッペパン	じゃがいも、 バター	ぎゅうにゅう、ハンバーグ えび、ベーコン、 スキムミルク	しめじ、エリンギ、コーン たまねぎ、にんじん	785	913
2	水	ごはん		とりにくとあつあげの ピリカラいため、かき みそしる	 ごはん	こむぎこ、 かたくりこ、 あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、あぶらあげ みそ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこ、ピーマン、にんにく キャベツ、ねぎ、かき	714	885
4	金	ごはん		れんこんのはさみあげ、ソース キャベツのこんぶあえ みそけんちんじる	 ごはん	こんにゃく、 さといも	ぎゅうにゅう、れんこんの はさみあげ、しおこんぶ、 あつあげ、みそ	キャベツ、だいこん、ごぼう、 にんじん、ねぎ	681	807
7	月	ごはん		やきざかな(さけ) ひじきのいりに すのもの	 ごはん	こんにゃく、 あぶら、さとう ごま、	ぎゅうにゅう、さけ、 ひじき、あぶらあげ、 とりにく、だいず、わかめ	にんじん、いんげんまめ、 もやし、きゅうり	645	791
8	火	コッペパン		いかのチリソース チンゲンサイのスープ りんごジャム	 コッペパン	かたくりこ、 あぶら、 りんごジャム	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、とうふ	たまねぎ、しょうが、しろねぎ チンゲンサイ、しいたけ、 にんじん	769	925
9	水	すしめし		てまきすし(きゅうり、ツナ、 たくあん、たまご、チーズ(中) のり)ぶたじる	 すしめし	マヨネーズ、 さといも、	ぎゅうにゅう、ツナ、たまご チーズ、のり、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ、みそ	きゅうり、たくあん、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ	696	861
10	木	カットパン		しろみざかなフライ ポイルキャベツ ソース コーンスープ	 カットパン	こむぎこ、 パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ホキ、 たまご、ハム、 スキムミルク	キャベツ、コーン、にんじん、 たまねぎ	704	851
11	金	ごはん		そぼろどんぶり ちくわのごまドレッシングあえ	 ごはん	さとう、ごま あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、こなチーズ ちくわ	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、キャベツ、 きゅうり	678	836
14	月	むぎごはん		かきカレー だいこんツナサラダ	 むぎごはん	じゃがいも、 さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく こなチーズ、ツナ	たまねぎ、にんじん、かき、 グリーンピース、だいこん、 こまつな	686	848
15	火	コッペパン		さつまいものクリームシチュー かいそうサラダ かき	 コッペパン	さつまいも、 さとう、 ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 スキムミルク、わかめ、 ちりめん	たまねぎ、にんじん、だいこん かき	693	834
16	水	こだいまい ごはん		おでんに ゆかりあえ みかん、うめぼし	 こだいまい ごはん	こんにゃく、 さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく うずらたまご、ひらてん、 あつあげ	だいこん、キャベツ、ゆかり、 みかん、うめぼし	619	758
17	木	かきパン		とりにくのガーリックやき コンソメスープ スティックポテト	 かきパン	さつまいも、 あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん セロリ	746	926
18	金	ごはん		さばのしおやき かきとわかめのサラダ だいこんとさといものみそしる	 ごはん	さとう、ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう、さば、 わかめ、あぶらあげ、みそ	かき、きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ	631	766
21	月	ごはん		くじらのたつたあげ ごまあえ すましじる	 ごはん	かたくりこ、 あぶら、 すりごま	ぎゅうにゅう、くじら、 わかめ、かまぼこ、とうふ	しょうが、にんにく、りんご、 はくさい、もやし、にんじん、 ねぎ	623	765
22	火	こくとう パン		オムレツ マカロニサラダ キャベツとウインナーのスープ	 こくとうパン	マカロニ、 さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、オムレツ、 ツナ、ウインナー	にんじん、キャベツ、セロリ、 にんにく、コーン	630	753
24	木	コッペパン		ブラウンシチュー じゃこサラダ	 コッペパン	さつまいも、 あぶら、さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 こなチーズ、ちりめん	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、だいこん	655	786
25	金	げんりょう ごはん		てづくりかきあげ かやくうどん	 げんりょう ごはん	さつまいも、 こむぎこ、 あぶら、うどん	ぎゅうにゅう、えび、 たまご、とりにく、 かまぼこ	ごぼう、にんじん、ピーマン たまねぎ、しいたけ、ねぎ	673	831
28	月	ごはん		いかとだいこんのもの とさあえ あじつけのり	 ごはん	こんにゃく、 さとう	ぎゅうにゅう、いか、 あつあげ、かつおぶし、 あじつけのり	にんじん、いんげんまめ、 だいこん、もやし、こまつな	572	698
29	火	パインパン		ベストサンド ソース ブロッコリーとコーンのサラダ ABCマカロニスープ	 パインパン	あぶら、 マカロニ	ぎゅうにゅう、 ベストサンド、ベーコン	ブロッコリー、コーン、 たまねぎ、セロリ、にんにく、 にんじん	780	926
30	水	ごはん		じゃがぶたキムチ ごぼうのサラダ デザートセレクト (幼はガトーショコラ)	 ごはん	じゃがいも、 しらたき、あぶら さとう、すりごま デザート	ぎゅうにゅう、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にら、 はくさいキムチ、ごぼう、 こまつな	702	838

こんだてだより

地元産、県内産 の食材(予定)	かき みかん さば だいこん さつまいも さといも うめぼし こだいまい
--------------------	---

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。ご了承ください。

*おはしは毎日持ってきてください。

★11月14日(月)～18日(金) 残食調査週間です。
秋も深まり、柿や大根など地元の野菜・果物が多く登場する時期となりました。
地元の農家の方への感謝を忘れず、新鮮で栄養豊富な食材を
味わって食べてもらえると嬉しいです。



★11月30日(水) デザートのセレクト給食です。
ガトーショコラ、りんごのタルトのどちらかを
選んでいただきます。

