

# 11月 献立表(こんだてひょう)



2023年11月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	
1 (水)	牛乳	牛乳				9 (木)	牛乳					
	ごはん	米			さつまいもパン		パン・さつまいも					
	野菜汁	鶏肉 赤みそ・白みそ	人参・ごぼう 大根・もやし 白菜・青ねぎ	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布	ちゃんぼん麺		中華麺	しいたけ 人参・もやし 玉ねぎ・青ねぎ	とり しょうが 鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ	みりん		
	さばの生姜煮	さば	砂糖	生姜	切り干し大根の サラダ		ツナ	白ごま マヨネーズ ※卵なし 和えています	切り干し大根	きゅうり 人参		
	ブック メニュー スイートポテト		さつまいも 砂糖・水あめ なたね油									
2 (木)	牛乳	牛乳			10 (金)	牛乳						
	パン	パン				ごはん	油揚げ 豆腐 赤みそ・白みそ	米	しめじ	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布		
	コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ		きのこ汁			えのき			
	新 豚肉の 彩りソースがけ	豚肉	サラダ油	たまご 玉ねぎ・なす 赤・黄パプリカ ミニトマト(加熱) いんげん豆 にんにく		いわしの 南蛮漬け	いわし	でんぷん 米油 砂糖	しいたけ 人参 大根 青ねぎ 玉ねぎ 人参 赤パプリカ	濃口しょうゆ 酢		
6 (月)	牛乳	牛乳			13 (月)	牛乳						
	ごはん	米				秋野菜の カレーライス	豚肉	さつまいも カレールウ ※アレルギーフリー サラダ油	たまご 玉ねぎ ごぼう 人参 れんこん	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう		
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン	白菜 玉ねぎ 人参 ゆかりの 豆 青ねぎ		コーンサラダ (パンバンジードレッシング)			りんごピューレ			
	厚揚げの オイスターソース炒め	厚揚げ 豚肉	サラダ油 砂糖	小松菜 しめじ 玉ねぎ 人参			ドレッシング ※卵なし 別付け	コーン きゅうり キャベツ				
7 (火)	牛乳	牛乳			14 (火)	牛乳						
	パン	パン				パン	パン	じゃがいも	たまご 玉ねぎ 人参 キャベツ	塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ とり しょうが 鶏ガラ・生姜		
	クラムチャウダー	あさり ベーコン	じゃがいも シチュールウ	人参 玉ねぎ パセリ		ミートボールの コンソメ煮	ウインナー	マカロニ サラダ油	人参 青ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩		
	ポークビーンズ チーズ	大豆 豚肉	砂糖 サラダ油	たまご 玉ねぎ 人参		マカロニの 彩りソテー						
8 (水)	牛乳	牛乳			15 (水)	牛乳						
	ごはん	米				ごはん	でんぷん	かぶ	けず ぶし こんぶ 削り節・昆布 淡口しょうゆ			
	関東煮	鶏肉 棒天ぷら 厚揚げ	じゃがいも 砂糖	人参 大根 いんげん豆		かぶの とろみ汁		人参 小松菜	塩・みりん			
	キャベツの しらす和え	ちりめんじゃこ	砂糖	キャベツ きゅうり		鮭の塩焼き	鮭	えのき	大根 酢 淡口しょうゆ			
いい歯の 日 ひ	野菜と雑穀の かみかみふりかけ	※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。			大根おろし							
		煎り米・ひえ 砂糖・じゃがいも でんぷん・キヌア	青菜・モロヘイヤ トマト・かぼちゃ とうもろこし									
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
11月平均栄養量	619	14	30	2.1	302	77	2.2	201	0.6	0.5	25	4.6

