

11月献立予定表

11月23日
勤労感謝の日



丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125
FAX 56-8126

香川県産の食材は、太字にしています。

日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
1	水	きのこうどん	☑	小さいわしのフライ 和風サラダ	うどん 砂糖 さといも	油	鶏肉 なた 油揚げ ツナ	牛乳 小さいわし	にんじん 葉ねぎ	しめじ ししいたけ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	605	804
2	木	コッペパン	☑	鶏肉のコチュジャン風味 ポテトサラダ ミネストローネ	パン 砂糖 砂糖 異型パン じゃがいも	油 ごま油	鶏肉 ベーコン いんげん豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ	702	894
6	月	発芽玄米ごはん	☑	はまちの照り焼き 食べて菜のごまドレッシングあえ けんちん汁	米 発芽玄米 砂糖 こんにゃく でんぶ	ごま 油	はまち ハム 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	たべてな にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし きゅうり れんこん ごぼう	679	796
7	火	コッペパン	☑	かぼちゃシチュー 元氣サラダ れんこんチップス	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	鶏肉 ベーコン 白豆 大福豆 脱脂粉乳 ハム かつお節 昆布	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり れんこん	660	841
8	水	★ 城東小学校 希望献立 ★			米 小麦	ごま油	鶏肉 ハム	牛乳	葉ねぎ	にんにく しょうが	750	905
		わかめごはん	☑	鶏肉の和風ソースかけ 食べて菜のサラダ さつま汁 みかんクレープ	砂糖 でんぶ 小麦粉	ごま油	豚肉 みそ わかめ	牛乳	たべてな にんじん	もやし ごぼう だいこん	早く配膳して食べる時間をもとう	
9	木	メンチカツバーガー (きぬぎのパン) クチャップミックスソース	☑	(メンチカツ ゆで野菜) ABCスープ ㊦型抜きチーズ	さぬきのパン パン 異型パン 小麦粉	油	豚肉 牛肉 卵 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 ㊦チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	671	896
10	金	ガーリックピラフ	☑	わかさぎのカレー揚げ れんこんのごまサラダ 柿入りフルーツポンチ	米 小麦 でんぶ セリー ナタデココ 砂糖	油 ごま	鶏肉 ベーコン ちくわ	牛乳 わかさぎ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ エリンギ 筍 にんにく れんこん パイン きゅうり 柿 みかん	608	750
13	月	古代飯	☑	ししゃものいそべ揚げ こまつなのアーモンドあえ いもたこ煮	米 もち米 赤米 天ぷら粉 砂糖 さといも	油 アーモンド こんにゃく	たこ	牛乳 ししゃも 膏のり	こまつな にんじん	きゅうり 枝豆	652	783
14	火	小型黒糖パン	☑	焼きビーフン ひじきとツナのサラダ えびと大豆のから揚げ りんご	黒糖パン ビーフン 砂糖 でんぶ	油	豚肉 いか ツナ 大豆	牛乳 ひじき 小えび	にんじん 葉ねぎ	たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	645	815
15	水	麦ごはん	☑	さばのゆうあん焼き キャベツのゆかりあえ 寄せ鍋汁	米 小麦 砂糖 でんぶ 春雨		さば 鶏肉 豆腐	牛乳	チンゲンサイ 春菊 葉ねぎ にんじん	キャベツ もやし しそ はくさい 干しいたけ ゆず	644	820
16	木	米粉パン	☑	チリコンカン 食べて菜のツナサラダ さといもチップス ヨーグルト	米粉パン じゃがいも 砂糖 さといも	油	金時豆 豚肉 牛肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ビーマー たべてな パプリカ トマト	たまねぎ にんにく もやし	705	893
17	金	親子丼 幼小1・2年のみ	☑	切り干し大根のハリハリ漬 アーモンドいりこ みかん	米 小麦 砂糖 でんぶ アーモンド	油 アーモンド	鶏肉 なた 卵 大豆	牛乳 昆布 かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり みかん	702	863
20	月	麦ごはん	☑	鶏肉のレモンソースかけ こまつなとコーンのあえもの かきたま汁	米 小麦 でんぶ 砂糖	油	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	こまつな チンゲンサイ にんじん	レモン キャベツ コーン たまねぎ 干しいたけ	676	833
21	火	バターロールパン	☑	ちゃんぽん麺 パンパンジーサラダ ミニトマト	バターロールパン 中華そば 春雨 でんぶ	油 ごま油	豚肉 あさり うずら卵 鶏ささみ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	はくさい たまねぎ きゅうり もやし キャベツ にんにく 干しいたけ しょうが せくらげ	621	803
22	水	乳食の日 きのこごはん	☑	さけの南部焼き 白菜のおかかあえ 月葉汁 ミックスナッツ	米 砂糖 さといも	油 ごま アーモンド カシューナッツ	鶏肉 油あげ さけ かつおぶし	牛乳	にんじん たべてな 葉ねぎ	しめじ エリンギ だいこん 干しいたけ 枝豆 はくさい たまねぎ	649	775
24	金	和食の日 麦ごはん	☑	さばの塩焼き ほうれんそうとたくあんのごまあえ 豚汁 みかん	米 小麦 さつまいも こんにゃく	ごま	さば 豚肉 みそ	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	もやし たくあん だいこん ごぼう たまねぎ みかん	710	862
27	月	麦ごはん	☑	さけのきのこソースかけ だいこんサラダ じゃがいものみそ汁	米 小麦 でんぶ 砂糖 じゃがいも	油 ごま	さけ かつおぶし 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ えのきだけ しめじ だいこん たまねぎ きゅうり	671	838
28	火	カネカネー 小型ミルクパン	☑	焼きそばスパゲティ かみかみサラダ すりみだんご	ミルクパン スパゲティ 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	豚肉 かつおぶし さきいか ハム すりみ	牛乳 青のり ひじき	にんじん ビーマン 葉ねぎ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ コーン 干しいたけ ごぼう しょうが	696	902
29	水	根菜カレー	☑	海藻サラダ キウイのたまご	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 卵ミックス ちりめん	にんじん にんにく れんこん キャベツ キウイのたまご 枝豆 干しいたけ ごぼう しょうが	たまねぎ セロリ りんご	664	827
30	木	コッペパン きなこあげパン (卵中・卵小) いちごジャム (幼なし)	☑	ポトフ マカロニサラダ バナナ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ いちごジャム	油	きなこ ツナ ウイナー	牛乳	にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン バナナ	681	832

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。 毎月19日は食育の日です。
* エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 840kcal)の値です。