

# 11月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56-8125

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
1	月	麦ご飯		鶏肉の香味揚げ 切干大根の三杯酢 さつまいものみそ汁	米 麦 さとう でんぷん さつまいも	ごま 油	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	ねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 きゅうり 玉ねぎ	667	859
2	火	黒糖パン		うすら卵とほうれんそうのクリーム煮 キャベツのアーモンドサラダ キウイフルーツ	コッペパン さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター アーモンド	あさり うすら卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん エリンギ 玉ねぎ チンゲンサイ キャベツ きゅうり ほうれんそう コーン キウイ	638	800
4	木	米粉パン		鮭のきのこソースかけ キャロットサラダ 食べて菜のスープ	米粉パン でんぷん さとう	油 ごま油	鮭 ツナ ベーコン あさり	牛乳	にんじん ハセリ キャベツ しょうが 食べて菜 しめじ 玉ねぎ チンゲンサイ しいたけ えのき	613	771
5	金	ごはん		はまちの照り焼き キャベツの甘酢づけ 豆腐とわかめのみそ汁	米 さとう でんぷん	油	はまち 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	647	813
8	月	麦ご飯		高野豆腐の卵とじ えびと大豆のから揚げ かみかみ和え	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも	油 ごま油 ごま	大豆 さきいか ハム 高野豆腐 卵	牛乳 小えび	にんじん ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ 枝豆 しいたけ	655	818
9	火	小型コッペパン		ミートカレースパゲティ いりこナッツのオリーブオイルがらめ 柿入りフルーツポンチ	コッペパン さとう スパゲティ カクテルゼリー	油 アーモンド オリーブ油	牛肉 豚肉 大豆	牛乳 いりこ	にんじん にんにく 玉ねぎ ピーマン パイナップル みかん パセリ もも 柿	660	848
10	水	発芽玄米ご飯		さばの幽庵焼き ほうれんそうとたくあんのごま和え ふしめん汁	米 発芽玄米 さとう でんぷん ふしめん	ごま 油	さば 油揚げ	牛乳	ほうれんそう もやし たくあん 小松菜 ねぎ 大根 玉ねぎ にんじん ゆず	665	832
11	木	コッペパン		チリコンカーン 元気サラダ 梨子チップス ヨーグルト (小・中)	コッペパン じゃがいも さとう 里芋	油 ごま	金時豆 豚肉 牛肉 ハム レバー かつおぶし	牛乳 昆布 ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ コーン キャベツ トマト きゅうり	708	899
12	金	にんじんご飯		きびなごの南蛮漬け 小松菜のごま和え ヒカド	米 麦 さつまいも でんぷん	油 ごま	油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめん きびなご	にんじん ねぎ 小松菜 大根 チンゲンサイ しいたけ	607	770
15	月	麦ご飯		じゃがいものそぼろ煮 白菜の昆布和え 小煮干しとアーモンドのいり煮	米 麦 じゃがいも さとう でんぷん	油 ごま アーモンド	牛肉 豚肉	牛乳 塩昆布 いりこ	にんじん しょうが 玉ねぎ ほうれんそう 枝豆 白菜 もやし	657	844
16	火	コッペパン		かぶとさつまいものシチュー ひじきとツナのサラダ きなこピーズ	コッペパン でんぷん じゃがいも さとう さつまいも 小麦粉	油 バター ごまドレッシング	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ 大豆 きなこ	牛乳 脱脂粉乳 ひじき	にんじん 玉ねぎ かぶ パセリ きゅうり コーン 小松菜 マッシュルーム エリンギ	634	803
17	水	麦ご飯		鶏肉と大根のうま煮 ししゃものいそべ揚げ チンゲンサイのおひたし	米 麦 さとう 天ぷら粉 こんにゃく	油	鶏肉 油揚げ かつおぶし	牛乳 のり佃煮 ししゃも 青のり	にんじん 大根 枝豆 チンゲンサイ しょうが キャベツ	630	782
18	木	さぬきの夢パン		チーズ入りハンバーグ フレンチサラダ ベーコンと秋野菜のスープ煮	全粒粉パン ジャム パン粉 さとう じゃがいも	油	豆腐 牛肉 豚肉 卵 ベーコン うすら卵	牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ コーン チンゲンサイ キャベツ きゅうり かぶ 白菜 しめじ	723	906
19	金	古代飯		魚のレモン和え 食べて菜のごま酢和え いもたこ煮	米 ちりめん 黒米 でんぷん さとう 里芋	油 ごま	メルルーサ たこ 鶏肉	牛乳	食べて菜 チンゲンサイ にんじん レモン	628	767
22	月	麦ご飯		さけのみそマヨネーズ焼き おかか和え 月菜汁 しょうゆ豆	米 麦 白玉団子 里芋	油 ごま	鮭 みそ かつおぶし しょうゆ豆	牛乳	パセリ ねぎ 小松菜 にんじん しいたけ	635	797
24	水	麦ご飯		さばの塩焼き 野菜のポン酢和え えのきのみそ汁	米 麦 さとう	ごま 油	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	チンゲンサイ もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ えのき	658	833
25	木	コッペパン		白菜と肉団子のスープ れんこんのごまネーズサラダ みかん	春雨 さとう コッペパン	油 ごま	きなこ ちくわ 肉団子 あさり	牛乳	にんじん 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ しょうが れんこん しいたけ みかん	658	795
26	金	ポークカレー		海そうサラダ 青りんごゼリー (小・中)	米 ダイシモチ麦 小麦粉 さとう	ごま 油	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ ちりめん 海そうミックス	にんじん 玉ねぎ れんこん セロリ トマト 枝豆 にんにく キャベツ きゅうり エリンギ りんご	703	881
29	月	麦ご飯		すきやき風煮 いそか和え 大豆と小煮干しのから揚げ	米 麦 さとう でんぷん こんにゃく	油	牛肉 焼き豆腐 大豆	牛乳 のり いりこ	にんじん 白菜 白ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 大根 しいたけ	643	826
30	火	みそラーメン		小松菜のおひたし れんこんチップス	中華麺 さとう でんぷん	ごま油 油	豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ 玉ねぎ 小松菜 れんこん	618	748

今日はこれを

使うのじゃ!



### 丸亀市産食材

菜ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく 食べて菜 ほうれんそう きゅうり パセリ 小松菜 大根 白菜

### 香川県産の食材

牛乳 米 麦 卵 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん 小えび とり肉 はまち 青のり のり レモン みかん

毎月19日は食育の日です。

\*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。

\*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 830kcal)の値です。