

和食のよさを知ろう！

令和5年度

11月献立表

串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 水	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳		米 でんぷん 油	566	738
	もやしのかき揚げ	あぶらあげ	もやし ほうれんそう	さとう		
	中華スープ	ハム	にんじん たらこ しいたけ			
2 木	塩鮭	塩鮭 牛乳		米	565	755
	れんこんサラダ		れんこん ブロッコリー	マヨネーズ		
	貝だくさんみそ汁	あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう えのき			
6 月	ブルコギ風	ぶた肉 牛乳		にんじん 玉ねぎ ピーマン にんにく	535	710
	ナムル		にんじん きゅうり もやし	さとう ごま油 ごま		
	わかめスープ	わかめ とうふ	えのき ねぎ			
7 火	鶏肉のバーベキューソース	とり肉 牛乳	しょうが	米 でんぷん 油 さとう	628	810
	野菜サラダ		にんじん きゅうり きゃべつ コーン	さとう 油		
	ポトフ風	ウイナー	にんじん ほうさい 玉ねぎ	じゃがいも		
8 水	菱ごはん 厚揚げのそぼろ煮	あつあげ とりひき肉 牛乳	玉ねぎ こまつな しめじ	米 大豆 さとう でんぷん	643	815
	かみかみ和え	ちくわ	にんじん みずな きりぼしだいこん	さとう		
	鱈の梅煮	いわしのうめ煮(いわし・かつおぶし)	いわしのうめ煮(うめ)	いわしのうめ煮(さとう・水あめ・でんぷん)		
9 木	メンチカツ	メンチカツ(ぶた・とり肉) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	米 メンチカツ(さとう・でんぷん・油)	674	890
	ゆず香和え		にんじん ほうさい きゅうり ゆず果汁	さとう ごま		
	高野豆腐の卵とじ	こうやどらふ たまご	にんじん 玉ねぎ しいたけ グリンピース	さとう		
10 金	救給カレー	牛乳	救給カレー(コーン・にんじん・玉ねぎ・しめじ・トマト)	救給カレー(じゃがいも・米・油・こなめ)	733	788
	チキンナゲット	チキンナゲット(とり肉)	チキンナゲット(にんにく)	チキンナゲット(パンこ・油・こむぎこ・でんぷん)		
	ポパイサラダ ミニ豆乳プリン		にんじん ほうれんそう きゃべつ コーン	さとう 油 ミニ豆乳プリン		
13 月	太刀魚の竜田揚げ	たちお 牛乳	しょうが	米 でんぷん 油	702	899
	ごま酢和え		にんじん きりぼしだいこん こまつな	さとう ごま		
	京風旨煮	とり肉 大豆 あつあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	さとう		
14 火	牛肉の五目きんぴら	牛肉 牛乳	にんじん だけのこ ごぼう こんにゃく	米 さとう ごま ごま油	669	854
	ゆかり和え		にんじん きゃべつ もやし ゆかり			
	さつま芋の天ぷら			さつまいも こむぎこ 油		
15 水	鶏肉とじゃがいものバジル焼き	とり肉 牛乳	バジル	米 じゃがいも 油	553	725
	ブロッコリーサラダ		にんじん もやし ブロッコリー	さとう 油		
	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ かぼちゃ トマト	さとう		
16 木	紀州うめぶたの甘辛丼	ぶた肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが 厚しいたけ こんにゃく	米 さとう でんぷん ごま	608	798
	春雨サラダ	ハム	チンゲンサイ	はるさめ さとう ごま油		
	のっぺい汁	あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ	さといも でんぷん		
17 金	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ あおりの 牛乳		米 こむぎこ 油	570	751
	ツナとわかめの和え物	ツナ わかめ	にんじん きゅうり	さとう		
	塩ちゃんこスープ	とり肉 とうふ	にんじん ほうさい チンゲンサイ しいたけ しょうが			
20 月	豚肉のみそ炒め	ぶた肉 あつあげ みそ 牛乳	にんじん 玉ねぎ	米 さとう でんぷん	713	877
	小松菜とえのきの和え物		こまつな きゃべつ えのき	さとう		
	焼き栗コロッケ			コロッケ(じゃがいも・さつまいも・くり・油・パンこ・こむぎこ・でんぷん・水あめ) 油		
21 火	チキンライス	とり肉 ジョア(マスカット)	にんじん 玉ねぎ ピーマン	米	502	678
	枝豆とツナのサラダ	ツナ	えだまめ きゃべつ きゅうり コーン レモン果汁	油		
	ジャーマンポテト	ベーコン	もやし パセリ	じゃがいも 油		
22 水	鯨の竜田揚げ	くじら肉 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぷん 油	655	840
	ずろっぼ	あぶらあげ	にんじん だいこん	さとう		
	さつま汁	とうふ みそ	玉ねぎ しめじ ねぎ	さつまいも		
24 金	魚の照り焼き	あかう 牛乳		米 さとう でんぷん	529	699
	ごま和え		にんじん ほうれんそう もやし	ごま さとう		
	沢煮碗	ぶた肉	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく えのき ねぎ			
27 月	酢鶏	とり肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ ピーマン だけのこ	米 でんぷん 油 さとう	630	815
	ひじきサラダ	ひじき	にんじん きゃべつ きゅうり	さとう ごま油		
	中華風かきたまスープ	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ	でんぷん		
28 火	豚肉のカレー炒め	ぶた肉 牛乳	にんじん もやし いんげん	米 さとう	526	690
	粉ふき芋		あおりの	じゃがいも		
	コンソメスープ	ウイナー	にんじん きゃべつ 玉ねぎ			
29 水	炊き込みごはん	ぶた肉 牛乳	にんじん ごぼう しめじ えだまめ こんにゃく	米	693	866
	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	あげどうら(とうふ・ぎょう肉) とりひき肉	あげどうら(にんじん・玉ねぎ・ねぎ) にんじん しょうが 玉ねぎ チンゲンサイ	あげどうら(こむぎこ・さとう・油・でんぷん) さとう でんぷん 油		
	ココロサラダ		かぼちゃ きゅうり えだまめ	さつまいも マヨネーズ		
30 木	ドッグパン ホットドッグハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・しょうが・にんにく・トマト)	パン ハンバーグ(さとう・でんぷん・油) さとう	534	627
	少なめ焼きスパゲッティ	ウイナー	にんじん きゃべつ もやし にんにく レモン	スパゲッティ 油		
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ ほうれんそう しめじ コーン	ポター・ジュースのもと		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で健康な体づくりを

