



11月 給食献立予定表



嵐山町学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名(こんだてめい) | | 食品名 | | | 栄養量 | |
|--|----|--------------|---|--|---|---|---------------|------------|
| | | の み もの | 主食 おかず(主菜・副菜) | エネルギーの もとになる食品 | 体をつくる もとになる食品 | 体のちょうしをととのえる もとになる食品 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
| 4 | 火 | 牛乳 | ひがしまつやまやきとりごはん(ごはん) かぶのクリームスープ  | ごはん ジャがいも きびざとう バター ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく スkimミルク みそ シュレッドチーズ とりにく | にんにく りんごピューレ しょうが たまねぎ パセリ キャバツ にんじん ねぎ コーン かぶ | 小学校 650 | 27.2 |
| 5 | 水 | 牛乳 | こんとあきのあげどん(ごはん) (クラスきざみのり) さんまのみぞれに じゃがいものみそしる  | ごはん ジャがいも ごま きびざとう | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さんまのみぞれに きざみのり あぶらあげ | たまねぎ こまつな にんじん ねぎ | 651 | 24.2 |
| 6 | 木 | 牛乳 | こえどかわごえカレー(むぎごはん) ごぼうサラダ(クラスドレッシング)  | むぎごはん さつまいも あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク シュレッドチーズ | にんにく ほうれんそう しょうが りんごピューレ たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャバツ | 807 | 33.2 |
| 7 | 金 | 牛乳 | ホットドッグ(コッパパンスライス) ロングウイナー サンドようキャバツソテー リトルグリーンメンズスープ ディズニーチーズ(小) マイクメロンパン風(中)  | コッパパン いももちだんご メロンパン あぶら きびざとう じゃがいも | ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク シュレッドチーズ ディズニーチーズ | たまねぎ セロリー にんじん コーン キャバツ こまつな | 897 | 24.4 |
| 10 | 月 | コーヒー 牛乳 | わかめごはん チキンのオープンやき とんじる  | わかめごはん じゃがいも あぶら かんこくナムルドレッシング | コーヒーミルク チキンのオープンやき とうふ ぶたにく みそ | ごぼう こんにゃく にんじん もやし だいこん きゅうり ねぎ こまつな | 682 | 26.6 |
| 11 | 火 | 牛乳 | バターコッパパン ソースやきそば かいそうサラダ(ドレッシングあえ) アーモンドフィッシュ | バターコッパパン ちゅうかめん あぶら たまねぎドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かいそうミックス アーモンドフィッシュ | キャバツ サラダこんにゃく たまねぎ きゅうり もやし コーン にんじん | 848 | 31.2 |
| 12 | 水 | 牛乳 | ごはん あじのにんにくバターじょうゆ じゃがいものそぼろに りんご(小) | ごはん ジャがいも あぶら きびざとう バター | ぎゅうにゅう あじでんぱんつき ぶたにく | レモン えだまめ にんにく りんご にんじん たまねぎ | 793 | 28.6 |
| 13 | 木 | 牛乳 | てまきずし(すめし) てまきのり いかスティック2ほん たまごスティック(小2・中3) うめびしお おいわいすましじる おめでたいやき(中)  | すめし あぶら はなふ おめでたいやき | ぎゅうにゅう てまきのり いかスティック たまごスティック とうふ ちらしかまぼこ | うめびしお だいこん にんじん こまつな ねぎ | 581 | 22.4 |
| 17 | 月 | 牛乳 | ごはん さいのくになっとう ぶたキムチ いものこじる チーズパン てづくりとりからあげ(中) ポークビーンズ はなやさいサラダ(クラスドレッシング) ごはん のりふりかけ  | ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう さといも チーズパン きびざとう かたくりこ コーンドレッシング あぶら じゃがいも ごはん | ぎゅうにゅう とうふ さいのくになっとう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ウイナー とりにく だいず ぶたにく ベーコン | キムチ しょうが ねぎ はくさい ごぼう まいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく にんにく だいこん しょうが トマト カリフラワー にんにく キャバツ にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー | 646 | 29.5 |
| 18 | 火 | 牛乳 | ごはん ふかやねぎメンチカツ(クラスソース) らんざんやさいのこじる みかん  | ごはん あぶら | ぎゅうにゅう とうふ ふかやねぎメンチカツ あぶらあげ だいず だいず のりふりかけ | ごぼう ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん みかん | 829 | 38.1 |
| 19 | 水 | 牛乳 | わかめラーメン(ホットちゅうかめん) ゼリーフライ(クラスソース) あんにんフルーツポンチ | ホットちゅうかめん あぶら ゼリーフライ ごまあぶら きびざとう あんにんどうふ | ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ なると | ごぼう ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん みかん | 644 | 21.0 |
| 20 | 木 | 牛乳 | ソイどん(ごはん) どさんこじる ソフトクリームヨーグルト(中) | ごはん あぶら きびざとう じゃがいも | ぎゅうにゅう とうふ ベーコン みそ ソフトクリームヨーグルト だいず ぶたにく | にんにく みかんかんづめ にんじん しょうが コーン ミックスフルーツ (りんご・はくとう・おうとう・うtras) キャバツ ねぎ もやし チンゲンサイ | 780 | 24.6 |
| 21 | 金 | 牛乳 | ちちぶかてめし(ごはん) ちちぶみそポテト(小1・中2) ほんじょうつまっこ  | ごはん かたくりこ あぶら ジャがいも きびざとう すいとん みそポテト ごまあぶら | ぎゅうにゅう みそ とりにく ぶたにく ちくわ あぶらあげ | ごぼう だいこん にんじん しめじ ほししいたけ たまねぎ こんにゃく | 611 | 21.9 |
| 25 | 火 | 牛乳 | ごはん いわしカレーチーズフライ しおマーボーどうふ | ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう いわしカレーチーズフライ ぶたにく とうふ | しょうが たけのこ にんにく ねぎ にんじん にはら たまねぎ ほししいたけ | 644 | 21.0 |
| 26 | 水 | 牛乳 | たまごとじうどん(じごなうどん) はるさめサラダ(ドレッシングあえ) さつまいもむしばん | じごなうどん おにまん かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご | たまねぎ ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん きゅうり ほししいたけ キャバツ | 775 | 26.5 |
| 27 | 木 | 牛乳 | ちゃめし ししゃもフリッター(小1・中2) おでん りんご(中) | ちゃめし あぶら じゃがいも きびざとう | ぎゅうにゅう あげボール こもちししゃもフリッター ミニウイナー うずらたまご ちくわ むすびこんぶ | にんじん だいこん こんにゃく りんご | 638 | 25.5 |
| 28 | 金 | 牛乳 | | | | | 849 | 32.9 |
| <div>  <p>今月の嵐山町産 農産物</p> </div> <div>  はくさい  だいこん  キャバツ  ねぎ </div> | | | | | | | 639 | 24.1 |
| | | | | | | | 806 | 29.4 |
| <p>実施回数17回</p> <p>平均栄養素量</p> <p>※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。</p> <p>※箸は毎日持っていきましょう。</p> <p>※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。</p> | | | | | | | | |