



# 十一月 納入予定表



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 のもとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちようしをととのえる 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 ジャガイモ 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 スキムミルク 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 キャベツ にんじん ねぎ コーン かぶ	小学校 650 中学校 807	27.2 33.2
5 水	牛乳	こんどあきのあんどん(ごはん) <クラスさざみのり>	ごはん ジャガイモ ごま きびざとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ さんまのみぞれに さざみのり あぶらあげ	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ だいこん	651	24.2
6 木	牛乳	ごえどかわごえカレー(むぎごはん) ごぼうサラダ(クラストレッシング)	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 キュウリ キャベツ	716	20.5
7 金	牛乳	ホットドッグ(コッペパンスライス) ロングウインナー サンドようキャベツソテー	コッペパン 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 ロングフランク ベーコン とりにく ディズニーチーズ	たまねぎ セロリー にんじん コーン キャベツ こまつな	597	25.4
10 月	牛乳	わかめごはん チキンのオーブンやき とんじる ナムル(ドレッシングあえ)	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 チキンのオーブンやき 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	バターコッペパン 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	バターコッペパン 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	キャベツ 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	609	21.9
12 水	牛乳	ごはん あじのににくバタージょうゆ じゃがいものそぼろに りんご(小)	ごはん ジャガイモ あぶら きびざとう バター	ぎゅうにゅう あじでんぶんつき ぶたにく	レモン えだまめ ににく りんご にんじん たまねぎ	642	23.7
13 木	牛乳	てまきすし(すしめし) 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 おいわいすまじる おめでたいやき(中)	すしめし 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 さいのくになつとう ぶたキムチ いものこじる	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう さといも	ぎゅうにゅう とうふ さいのくになつとう ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	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 ににく だいこん	646	29.5
18 火	牛乳	チーズパン てづくりとりからあげ(中) ポークピーンズ はなやさいサラダ(クラストレッシング)	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	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく だいず ぶたにく ベーコン	しょうが トマト カリフラワー ににく キャベツ にんじん コーン たまねぎ プロッコリー	645	29.2
19 水	牛乳	ごはんのりぶりかけ 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 とうにゅう ふかやねぎメンチカツ あぶらあげ だいず だいず のりぶりかけ	ごぼう ほしいたけ にんじん ねぎ だいこん みかん はくさい	644	21.0
20 木	牛乳	わかめラーメン(ホットちゅうあめん) ゼリーフライ(クラスソース) あんにんフルーツポンチ	ホットちゅうあめん あぶら ゼリーフライ ごまあぶら きびざとう あんにんとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた わかめ なると	ににく 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・ラフランス) キャベツ ねぎ もやし チンゲンサイ	611	21.9
21 金	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	にんじん ににく たまねぎ ねぎ こまつな もやし コーン	775	26.5
25 火	牛乳	ちちぶかてめし(ごはん) ちちぶみそボテト(小1・中2) ほんじょううつみっこ	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも きびざとう すいとん みそボテト 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 たいこん にんじん しめじ ほしいたけ たまねぎ こんにゃく	638	25.5
26 水	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	じょうが たけのこ ににく ねぎ にんじん にら たまねぎ ほしいたけ	849	32.9
27 木	牛乳	たまごじうどん(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	627	19.9	
28 金	牛乳	ちゃんめし ししゃもフリッター(小1・中2) おでん りんご(中)	ちゃんめし あぶら じゃがいも きびざとう	ぎゅうにゅう あげボール こもししゃもフリッター ミニウインナー うずらたまご ちくわ むすびこんぶ	799	24.0	
					681	26.4	
					808	30.6	
					778	27.0	
					604	21.9	
					640	22.6	
					871	29.5	
					639	24.1	



## 今月の嵐山町産 農産物



18



キヤベツ



九

実施回数17回

平均宋養素量

— 3 —

※材料入荷の都合により、献立を

※箸は毎日持っていきましょう。

きゅうしょく さかな ほね と き つ た  
・魚の骨は呑むのはいいのを 気を付けて食べるように