

# 11月分学校給食予定献立表

献立目標：秋の味覚を味わおう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フッ素・リン・鉄	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
金	ふたつおりパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	第一小6年 浜岡東小 浜岡北小6年 白羽小2年 はまおか幼 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	サーモンフライ	パン粉 でん粉 小麦粉	米油	鮭(さけ) 大豆				こしょう 塩		
	タルタルソース	砂糖	油	大豆		パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 こんにゃく	酢 塩 香辛料		
	トマトスープ		菜種油	ベーコン	人参 ほうれん草 トマト	キャベツ 玉ねぎ しめじ	トマトジュレ かつや 塩 こしょう コソメ			
	ジャーマンポテト	じゃが芋	菜種油 バター	ウインナー		パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう		
火	ごはん	米							○	御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チンゲンさいとぶたにくのオイスターいため		菜種油	豚肉		チンゲン菜	しめじ しょうが	酒 オイスター 中華スープ しょうゆ 塩		
	ピリからはるさめスープ	春雨		鶏肉 豆腐 みそ		にら	根深ねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ	オリーブ油 中華スープ 塩 しょうゆ		
だいがくいも	さつまいも 砂糖 水あめ	米油 ごま					しょうゆ			幼 520 17.1 小 642 20.9 中 783 24.8
水	さつまいもごはん	米 大麦 さつまいも						塩 酒	○	浜岡東小4年 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのこうみあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鯖(さば)		葉ねぎ	しょうが にんにく 根深ねぎ	しょうゆ 酢		
	とんじる		ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参	こんにゃく しめじ 大根 ごぼう 根深ねぎ	だし用削り節		
	きゃべつのごまじゃこあえ	砂糖	ごま油 ごま		しらす干し わかめ		キャベツ もやし	塩 しょうゆ 酢		
木	じゃこいりつゆひかりごはん	米					緑茶	塩 酒	○	幼 477 25.2 小 555 26.8 中 652 28.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	イカのてりやき			イカ			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	あつあげのみそしる			厚揚げ みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	ツナひじきサラダ		ソイグ マヨネーズ	鰹(かつお)油漬	ひじき	人参	キャベツ	酒 しょうゆ みりん 酢		
	レーズンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩		
金	ぎゅうにゅう				牛乳				○	白羽小2年
	とりにくのおちゃハーブやき		オリーブ油	鶏肉		パセリ	緑茶 にんにく	塩 ワイン バジル かがり		
	さつまいものクリームに	さつまいも 小麦粉 砂糖	菜種油 油	ベーコン 大豆	脱脂粉乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ にんにく	ワイン 塩 こしょう コソメ しょうゆ 香辛料		
	くきわかめサラダ	砂糖	ごま油	鰹油漬	茎わかめ	人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩		
月	ごはん	米							○	幼 492 19.2 小 601 23.9 中 734 28.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ささかまぼこのいそべあげ	小麦粉	米油	笹かまぼこ	青のり					
	いもに	里芋 砂糖		豚肉		人参	大根 こんにゃく ごぼう まいたけ えのきたけ 根深ねぎ	酒 昆布だし 和風だし しょうゆ		
	ほうれんそうのピーナッツあえ	砂糖	落花生			ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
火	むぎごはん	米 大麦							○	第一小5年 御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	だいすとにほしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干し			しょうゆ		
	チキンカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン 加粉 塩 香辛料 リース かつや こしょう オリーブ油		
	キャベツサラダ	砂糖	菜種油				キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン果汁	酢 塩 こしょう		
木	きのこごはん	米 砂糖		油揚げ 鰹水煮			えのきたけ しめじ 干しいたけ	酒 しょうゆ 和風だし みりん	○	幼 499 20.1 小 610 24.5 中 736 29.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 昆布だし		
	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
	いそかあえ				のり	ほうれん草	もやし	しょうゆ		
金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 580 22.8 小 718 28.6 中 865 34.4
	ピーナッツクリーム	砂糖	落花生 油		脱脂粉乳			塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	イカのレモンあえ	砂糖 でん粉	米油	イカ			レモン果汁	しょうゆ		
	きせつやさいのスープに	さつまいも		ベーコン 豆腐		小松菜	大根 玉ねぎ	塩 こしょう コソメ しょうゆ		
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ	ハム			きゅうり キャベツ レモン果汁	塩 こしょう		

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
18 月	イタリアの料理	ソフトめん	小麦粉							北こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ハムチーズピカタ	砂糖	油	卵 ハム	チーズ						
	フンギ・ポロネーゼソース	砂糖 小麦粉	菜種油 油	豚肉 牛肉 大豆		人参 グリンピース トマト	にんにく 玉ねぎ えのきだけ しめじ エリンギ マッシュルーム	ワイン グリッパ 塩 トマトジュレ ソース 香辛料	○		
	イタリアンサラダ	砂糖	オリーブ油		チーズ	パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	酢 塩 こしょう パセリ			幼 515 21.1 小 665 27.2 中 848 34.1
19 火	むぎごはん	米 大麦								浜岡北小6年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポークしゅうまい	パン粉 小麦粉 砂糖	でん粉 小麦粉	豚肉			玉ねぎ しょうが	塩 香辛料	○		
	なまあげのちゅうかに	砂糖 小麦粉	菜種油 ごま油	厚揚げ 豚肉 大豆 えび		人参 グリンピース	たけのこ 白菜 干しいたけ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう			幼 490 19.5 小 641 25.5 中 793 31.5
	はるさめサラダ	春雨 砂糖	ごま ごま油			人参	キャベツ	しょうゆ 酢 塩			
20 水	恵比寿講献立	さくらごはん	米 大麦					しょうゆ 塩 酒		第一小 御前崎小5年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あかうおのあげに	でん粉 砂糖	米油	赤魚				しょうゆ みりん 酒			
	さつまいものみそしる	さつまい		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	白菜	だし用削り節			
	ごぼうとこんにゃくのおかか	砂糖		鰹削り節			ごぼう こんにゃく しめじ 枝豆	しょうゆ 酒 みりん			幼 482 17.5 小 601 23.2 中 731 27.8
21 木	和食の日献立	ごはん	米							第一小3年 御前崎小5年 白羽小6年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さけのさいきょうやき	砂糖		鮭 みそ				みりん 酒 塩			
	とうふとだいこんのすましじる			豆腐 かまぼこ	わかめ	人参 ほうれん草	大根 干しいたけ	だし用削り節 昆布だし 酒 塩 しょうゆ			
	ひじきのにもの	砂糖	菜種油	鶏肉	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			幼 441 20.3 小 534 24.8 中 642 29.7
22 金	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		白羽小6年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ソーセージのハニーマスタードソース	はちみつ	ソイグ マヨネーズ	ソーセージ				砂糖 しょうゆ			
	エリンギのとうにゅうチャウダー	小麦粉	バター 油	ベーコン 豆乳	脱脂粉乳 生クリーム	人参 グリンピース	エリンギ 玉ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 和風だし			
	ツナサンド		ソイグ マヨネーズ	鰹油漬け		人参	キャベツ とうもろこし	塩 こしょう			幼 510 20.8 小 667 27.2 中 838 33.4
25 月	ごはん	米								幼 511 20.1 小 623 24.6 中 761 29.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじのあますあえ	でん粉 砂糖	米油	鱈(あじ)				酢 グリッパ しょうゆ			
	きのことあおなのみそしる			鶏肉 豆腐 みそ		小松菜	しめじ 玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節			
	ポテトサラダ	じゃが芋	ソイグ マヨネーズ			人参	とうもろこし	酢 塩 こしょう			
26 火	ごはん	米								幼 519 17.6 小 649 21.1 中 797 25.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	はるまき	小麦粉 春雨 小麦粉 米粉	米油 油	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	しょうゆ 香辛料 塩			
	ちゅうかスープ	でん粉	ごま	ハム 豆腐		人参 小松菜	たけのこ もやし きくらげ しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ			
	ホイコーロー		菜種油 ごま油	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう トマトジュレ ソース しょうゆ			
27 水	カレーピラフ	米 大麦	菜種油	ウインナー		人参	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	加粉 塩 コシコシ		浜岡北小6年 浜岡東小6年 はまおか幼	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ツナオムレツ	砂糖	油 マヨネーズ	卵 鮪(まぐろ)油漬け			玉ねぎ	塩 しょうゆ 酢			
	ひよこまめのスープ	ひよこ豆	菜種油	鶏肉 豆腐		パセリ	しめじ キャベツ にんにく	コシコシ 塩 こしょう			
	さつまいものバターいため	さつまい	バター					塩			幼 502 17.1 小 612 20.8 中 739 24.3
28 木	ごはん	米								浜岡東小6年 御前崎こ	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ししゃものなばんづけ	でん粉 砂糖	米油	ししゃも			根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 唐辛子			
	おでん	じゃが芋		黒はんぺん ちくわ	昆布		こんにゃく 大根	しょうゆ みりん 塩 和風だし 酒			
	あかじそあえ					赤じそ	もやし 白菜 きゅうり	塩			幼 475 16.5 小 580 20.5 中 712 24.5
29 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		第一小2年 浜岡北小5年	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのバーベキューソースかけ	砂糖	菜種油	鶏肉			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	塩 こしょう しょうゆ 酒 グリッパ ソース			
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コシコシ しょうゆ しょうゆ しょうゆ			
	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 ドレッシング			幼 472 19.7 小 622 26.6 中 765 32.2

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

