

令和6年 11月 よていこんだてひょう



山武市山武学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	牛乳	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				
				ち・にく・ほねに なるもの	からだのちょうしを ととのえるもの	ちから・ねつに なるもの	1人分 (kcal)	たんぱく しつ (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)	
1	金	むぎごはん チキンなんばん (タルタルソース) きんぴらごぼう こまつなのみそしる	○	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ にぼしこ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく いんげん こまつな だいこん たまねぎ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら タルタルソース ごま さとう	740	26.7	26.4	2.9	
5	火	むぎごはん あじのスタミナやき やきにくサラダ わかめスープ シュークリーム	○	牛乳 あじ ぶたにく わかめ たまご とうふ	にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	633	29.8	17.9	2.4	
6	水	こくとうパン やさしいコロック コーンサラダ きのごしチュー	○	牛乳 ベーコン	コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのき エリンギ	パン こくとう こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら	680	22.0	24.8	3.1	
7	木	ごはん おやこやき ひじきのいために あぶらあげのみそしる かき	○	牛乳 たまご とりにく たいす ひじき にぼしこ さつまあげ あぶらあげ みそ	こんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ かき	こめ さとう あぶら	677	23.5	23.6	2.2	
8	金	むぎごはん いかしょうがやき たくあんあえ ちくぜんに かじゅうグミ	○	牛乳 いか かつおぶし さつまあげ	しょうが キャベツ きゅうり れんこん だいこん にんじん ごぼう いんげん しいたけ たけのこ こんにゃく ぶどう	こめ むぎ さといも さとう ごまあぶら ごま でんぶん グミ	632	27.9	10.7	3.1	
11	月	ごはん とうふのつつみやき ツナソテー やさしいスープ メープルウエハース	○	牛乳 とりにく ツナ とうふ ベーコン	キャベツ えのき ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ ビーマン	こめ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ウエハース	626	22.6	19.0	2.1	
12	火	むぎごはん とりにくのからあげ ブロッコリーおかかあえ とうふといちげのスープ いちごとみかんの2しょくゼリー	○	牛乳 とりにく かつおぶし とうふ	しょうが ブロッコリー コーン しいたけ にんじん たけのこ ほうれんそう いちご みかん	こめ むぎ こめこ でんぶん あぶら ゼリー	656	27.3	17.5	2.7	
13	水	スパゲッティミートソース ハッシュドポテト ツナサラダ	○	牛乳 ぶたにく たいす チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく グリンピース トマト キャベツ コーン	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも さとう こめこ あぶら ノンエッグマヨネーズ	737	31.7	29.2	2.4	
14	木	ごはん いわしハンバーグ ビーナッツあえ さつまじる おこめのムース	○	牛乳 いわし みそ にぼしこ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ だいこん こまつな ながねぎ りんご	こめ さとう でんぶん ビーナッツ さつまいも	623	23.8	14.1	2.4	
15	金	ポークカレーライス チキンナゲット しおこんぶあえ	○	牛乳 ぶたにく とりにく かまぼこ こんぶ	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース もやし ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	715	25.3	22.2	2.4	
18	月	ごはん いかのてんぷら ウィンナーソテー はんぺんじる	○	牛乳 いか ウィンナー わかめ はんぺん にぼしこ	キャベツ にんじん えのき たまねぎ にんにく しめじ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ さとう あぶら	603	22.2	18.6	2.3	
19	火	むぎごはん あつやきたまご ごまあえ にくじゃが	○	牛乳 たまご ぶたにく	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ しいたけ グリンピース しらたき	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう	655	25.2	17.3	2.1	
20	水	はちみつパン ほうれんそうグラタン スパゲッティナポリタン コンソメスープ ミニチョコクレープ	○	牛乳 ウィンナー チーズ	ほうれんそう にんじん いんげん たまねぎ ビーマン トマト コーン マッシュルーム はくさい ブロッコリー	パン はちみつ こむぎこ スパゲッティ あぶら チョコ	662	21.4	22.9	2.6	
21	木	ごはん チーズハンバーグ パンパンジーサラダ たまごスープ ウィンゼリー	○	牛乳 とりにく かまぼこ チーズ たまご	きゅうり キャベツ えのき にんじん たまねぎ ほうれんそう	こめ パンこ ごま ゼリー	675	26.7	20.2	2.9	
22	金	むぎごはん いわしのかばやき ごしきあえ とんじる	○	牛乳 いわし ぶたにく とうふ かまぼこ みそ にぼしこ	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	612	24.8	17.2	2.1	
25	月	ごはん はるまき ピリッとサラダ ちゅうかスープ あんにんどうふ	○	牛乳 ぶたにく くらげ とうふ	きゅうり もやし きくらげ にんじん たけのこ しめじ ながねぎ	こめ さとう ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	660	18.8	20.4	3.0	
26	火	えびクリームライス あつやきたまごウィンナー グリーンサラダ	○	牛乳 とりにく えび たまご ウィンナー	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム コーン ブロッコリー ほうれんそう	こめ むぎ こむぎこバター あぶら	720	29.4	24.6	2.3	
27	水	きつねうどん ごぼうかきあげ かぼちゃサラダ	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ にぼしこ	しめじ もやし ごぼう だいこん ながねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり	うどん こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	617	23.5	25.9	2.2	
28	木	ごはん メルルーサマリネ キャベツのみそいため はるさめスープ	○	牛乳 メルルーサ とりにく かまぼこ にぼしこ みそ	にんじん ビーマン キャベツ にんにく しょうが ながねぎ はくさい	こめ はるさめ でんぶん さとう あぶら	659	30.3	16.5	2.3	
29	金	むぎごはん とりにくてりやき やさいののりあえ かぼちゃのみそしる レモンカスタードタルト	○	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご にぼしこ みそ のり	もやし ほうれんそう にんじん かぼちゃ だいこん たまねぎ レモン	こめ むぎ さとう こむぎこ	699	29.7	18.6	2.1	
※材料の割合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							今月の平均栄養素量	664	25.6	20.3	2.4
							小学校中学年の 学校給食摂取基準	650	21.1	14.4	2.0
									~32.5	~21.7	未滿

11月24日は「和食の日」です。

日本人が昔から食べてきた「和食」の食文化を守り、継承していくために、和食の日が制定されました。

22日は、素材の味わいを生かした和食の給食です。味わって食べて下さい。



地産地消

米：南郷・成東地区 もやし：大網白里市
 人参：山武市 きゅうり：九十九里町
 長葱・ほうれん草：山武市 小松菜：横芝光町
 山武市内・山武郡内産の食材を使っています。
 感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。