

令和6年度

11月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日曜	献立名		献立名	ちや肉、膏や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	I材 - kcal	たんぱく質 g
	主食・パンにつけるもの	牛乳						
1 金	ごはん	MILK	厚揚げのみそ炒め 揚げ餃子(3こ) のり酢和え	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 ツナ のり	にんじん 玉ねぎ キャベツ ショウガ もやし ほうれん草	米 油 さとう 片栗粉 小麦粉	652 823	28.1 34.7
5 火	麦ごはん	MILK	ハヤシンチュウ チーズ入りサラダ 青りんごゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	にんじん 玉ねぎ セロリー ニンニク マッシュルーム トマト レタス キャベツ コーン りんご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 油 さとう	638 775	23.7 28.6
6 水	子どもパン	コーヒ MILK	ソース焼きそば ポイルウィンナー(2本) ブロッコリーツナサラダ	牛乳 豚肉 ウィンナー 青のり ツナ	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ブロッコリー コーン	パン 焼きそば 油 ノンエッグマヨネーズ さとう	624 809	23.2 29.7
7 木	ごはん	MILK	根菜汁 納豆 鮭のみそマヨネーズ焼き おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 納豆 鮭 カツオブシ	にんじん ごぼう 長ねぎ 小松菜 白菜	米 さつま芋 油 ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	602 728	28.7 34.1
8 金	地粉うどん	MILK	きのこうどん汁 みそポテト(3こ) かみかみ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ なた みそ いか	にんじん まいたけ しめじ おしいたけ 長ねぎ ショウガ 大根 きゅうり	地粉うどん さとう じゃが芋 天ぷら粉 油 ごま油 ごま	620 781	23.2 28.1
11 月	ごはん	MILK	そぼろ丼の具 お魚めんのスープ 野菜コロッケ バックソース	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ たまご お魚めん	にんじん 水菜 もやし ショウガ ほうれん草 玉ねぎ コーン いんげん	米 さとう 油 ごま油 ごま じゃが芋 小麦粉 パン粉	641 779	24.5 29.3
12 火	かてめし(酢めし)	MILK	さばの西京焼き 小松菜と蓮根のサラダ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ さば みそ ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく 小松菜 れんこん みかん	米 さとう 油 ごまドレッシング	665 794	26.4 31.1
13 水	長若小学校リクエストメニュー スクールメロンパン	MILK	豆乳クラムチャウダー スタミナサラダ 豆乳プリン	牛乳 ベーコン あさり 豚肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ パセリ レタス キャベツ きゅうり ニンニク	パン じゃが芋 オリーブ油 米粉 油 ごま油 さとう	670 790	22.1 25.9
15 金	ごはん	MILK	大根の味噌汁 味つきチキンカツ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 さつま揚げ 豚肉	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 ごぼう ピーマン	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油 ごま	632 769	28.7 34.3
18 月	麦ごはん	MILK	秋野菜カレー コールスローサラダ 小魚	牛乳 鶏肉 ハム かたくちいわし	にんじん 玉ねぎ ココナツヨウ キャベツ コーン	米 小麦粉 さつま芋 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズコンドレッシング	648 793	25.3 29.9
19 火	しゃくし菜ご飯	MILK	さわらのかぼすソースがけ ごま和え お米でメープルマフィン	牛乳 豚肉 みそ 豆乳	にんじん しゃくし菜漬け かぼすソース 白菜 小松菜	米 油 さとう ごま ごま油 でんぷん 米粉	646 767	25.2 29.9
20 水	きなこ揚げパン	MILK	春雨スープ 肉団子(3こ) 青のりポテト	牛乳 鶏肉 きなこ 青のり	にんじん キャベツ チンゲンサイ 長ねぎ ショウガ コーン トマト	パン さとう 油 春雨 ごま油 パン粉 じゃが芋 マーガリン	623 802	26.5 32.4
21 木	わかめご飯	MILK	おでん いかフライ からし和え	牛乳 厚揚げ 肉団子 ちくわ うずらの卵 昆布 いか わかめ	にんじん 大根 こんにゃく 小松菜 もやし	米 さとう 小麦粉 パン粉 油	609 781	25.0 31.8
22 金	ちゅうかめん	MILK	みそラーメン汁 彩の国肉まんじゅう かぼちゃこんにゃくサラダ チーズ	牛乳 豚肉 みそ わかめ じゃこ わかめ カツオブシ	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ 長ねぎ ココナツヨウ 大根 こんにゃく	ちゅうかめん 油 ごま油 小麦粉 和風ドレッシング	612 741	25.4 31.7
25 月	ごはん	MILK	白菜たまごスープ ポークチャップ マカロニツナサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 ツナ	にんじん 白菜 パセリ 玉ねぎ ピーマン トマト ココナツヨウ キャベツ コーン	米 さとう 油 マカロニ 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	619 753	27.7 33.5
26 火	三田川小学校リクエストメニュー ごはん ふりかけ(のり)	MILK	なめこ豆腐のみそ汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ みかんゼリー	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ハム のり	にんじん なめこ 長ねぎ ココナツヨウ キャベツ みかん	米 片栗粉 油 春雨 ごま油 さとう ごま	640 763	26.1 30.5
27 水	食パン いちごジャム	MILK	おっきりこみうどん かぼちゃサンドフライ おなかマヨネーズ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 ツナ カツオブシ	にんじん 白菜 長ねぎ おしいたけ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ いちご	パン うどん 小麦粉 パン粉 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	613 816	23.5 30.1
28 木	ごはん	MILK	豆腐の中華煮 上海包子(2こ) ナムルサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ おしいたけ ココナツヨウ もやし ほうれん草	米 油 さとう ごま油 片栗粉 小麦粉 パン粉 ごま	617 767	27.1 33.4
29 金	カレーピラフ	MILK	チーズ入りハンバーグ ブロッコリーポテトサラダ りんご	牛乳 ウィンナー 鶏肉 チーズ たまご	にんじん 玉ねぎ いんげん トマト ブロッコリー コーン パプリカ りんご	米 油 パン粉 さとう じゃが芋 イタリアンドレッシング	617 766	23.9 29.2

今月から各学校のリクエスト給食を取り入れていきます。11月は長若小学校(13日水曜日)と三田川学校(26日火曜日)です お楽しみに!

