

れいわ ねんど 令和6年度 **11月** 学校給食献立表  柴田町学校給食センター

日曜日	献立名	エネルギーのもとになる (きいろの食品)	からだ 体をつくるもとになる (あかの食品)	からだ 体の調子を整えるもとになる (みどりの食品)	エネルギー kcal	
					たんぱく質 g	脂質 g
1 金	ごはん 味付き肉だんご(小2個・中3個) ごぼうサラダ オニオンスープ	米 パン粉 ごま さとう ドレッシング ごま油 オリーブ油	牛乳 とり肉 ツナ ウィンナー	玉ねぎ きゅうり ごぼう にんじん しめじ パセリ	661 20.7 23.8 2.4	848 26.0 28.6 3.2
5 火	ごはん 豚キムチ丼の具 豆もやしと小松菜のナムル みそワタンスープ	米 米油 さとう ごま ごま油 ワタンスープ	牛乳 ぶた肉 こんぶ みそ	玉ねぎ たら 長ねぎ はくさい りんご だいこん 大豆もやし にんじん 小松菜 キャベツ	640 29.1 18.3 2.9	808 35.2 20.8 3.5
6 水	米粉サンドパン コーヒー牛乳の素 白身魚フライ ラタトゥイユ コーンポタージュ	米粉パン さとう コーヒー牛乳のもと パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 ルウ オリーブ油	牛乳 ホキ ベーコン	なす スッキーニ ピーマン 黄パプリカ セロリ トマト 玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ	651 26.2 23.6 3.5	823 33.2 29.5 4.3
7 木	ごはん 味付けのり 厚焼きたまご ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え 玉ねぎと油あげのみそ汁	米 さとう でんぷん マヨネーズ	牛乳 のり たまご ハム 油あげ とうふ わかめ みそ	ブロッコリー きゅうり コーン 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ	615 24.9 19.0 2.6	765 29.5 21.2 3.0
8 金	ごはん まわかれカツ いかと大根の煮物 かみかみけんちん汁	米 パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう さといも	牛乳 まわかれ いか ぶた肉 油あげ	にんじん 玉ねぎ だいこん いんげん れんこん 長ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	664 23.2 21.2 2.5	855 27.9 26.0 3.1
11 月	コッペパン チリコンカン にんじんのポタージュ フルーツカクテル	パン 米油 さとう じゃがいも ルウ ゼリー	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 大豆 ひよこ豆 ベーコン 生クリーム	玉ねぎ にんじん セロリ トマト コーン パセリ みかん 黄もも パイナップル	612 24.0 20.8 2.2	755 28.7 24.0 2.7
12 火	ごはん とり肉のごまみそがけ さといものそぼろ煮 なめこ汁	米 でんぷん ごま 米油 さといも さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん いんげん なめこ だいこん はくさい 長ねぎ	634 30.3 15.3 2.7	792 37.0 17.1 3.3
13 水	米粉パン スパゲティナポリタン チーズオムレツ カラフルソテー	米粉パン さとう スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 ベーコン たまご チーズ 魚肉ソーセージ 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト マッシュルーム コーン 枝豆	606 26.4 21.5 3.0	783 33.2 26.8 3.8
14 木	麦ごはん ポークカレー 真産メンチカツ ブロッコリーとツナのサラダ	米 大麦 さとう 小麦粉 じゃがいも でんぷん カレールウ パン粉 大豆油	牛乳 ぶた肉 ツナ	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース りんご キャベツ ブロッコリー きゅうり 赤パプリカ コーン	696 25.3 20.4 2.6	883 30.4 23.6 3.1
15 金	ごはん サーモンのマヨネーズ焼き もやしと笹かまのごま和え うーめん汁	米 マヨネーズ ごま さとう ごま油 うーめん ち	牛乳 サーモン 笹かまぼこ 油あげ なた	にんじん もやし きゅうり 小松菜 だいこん 長ねぎ ごぼう しめじ	608 27.7 16.2 2.9	761 33.1 18.2 3.5
18 月	バターロールパン とり肉のハニーマスタード焼き コールスローサラダ 肉だんご入りトマトスープ	パン バター はちみつ ドレッシング マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも 大麦 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉 いんげん豆 ひよこ豆	キャベツ きゅうり コーン にんじん セロリ トマト 玉ねぎ	616 31.3 23.8 3.2	770 38.0 28.6 4.3
19 火	ごはん ユーリンチー 中華サラダ コーンとたまごのスープ	米 でんぷん 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 ごま ドレッシング	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ ベーコン たまご	長ねぎ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん コーン	660 31.7 19.6 2.9	828 38.5 22.4 3.5

※牛乳は毎日つきます

20 水	米粉サンドパン チーズインハンバーグ ウィンナーとパプリカのカレーソテー 春雨スープ	米粉パン パン粉 さとう オリーブ油 小麦粉 じゃがいも でんぷん 春雨	牛乳 とり肉 チーズ ウィンナー えび たら	玉ねぎ トマト しめじ 赤パプリカ いんげん キャベツ にんじん 長ねぎ コーン しいたけ	619 26.5 23.7 3.5	748 31.2 26.8 4.2
21 木	ごはん とり肉のアップルソース キャベツサラダ ハヤシシチュー	米 さとう ドレッシング 米油 ハヤシルウ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	玉ねぎ りんご レモン汁 キャベツ きゅうり コーン にんじん しめじ トマト マッシュルーム グリンピース	676 30.2 20.0 2.8	848 36.5 23.2 3.6
22 金	ごはん ほっけの塩焼き ちくぜん煮 じゃがいものみそ汁	米 米油 さとう じゃがいも	牛乳 ほっけ とり肉 油あげ わかめ みそ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん いんげん 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	606 29.8 14.2 2.9	751 35.5 15.6 3.5
25 月	ミルクパン チキンバルミジャーナ パスタサラダ 豆とハムのスープ	パン パン粉 大豆油 オリーブ油 マカロニ ドレッシング マヨネーズ じゃがいも 大麦 さとう	牛乳 とり肉 チーズ ハム いんげん豆 ひよこ豆	玉ねぎ トマト にんじん きゅうり コーン だいこん	628 24.5 27.6 2.6	794 29.7 33.4 3.4
26 火	ごはん あじつくの和風あんかけ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	米 さとう でんぷん ごま油 ごま	牛乳 あじ さつまあげ とうふ 油あげ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく 小松菜 しめじ 長ねぎ	616 25.6 16.5 2.7	786 32.1 19.7 3.4
27 水	おからパン かぼちゃコロケ パンネのケチャップソテー コンソメスープ	パン パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油 オリーブ油 マカロニ じゃがいも	牛乳 おから ぶた肉 ウィンナー	かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム トマト もやし はくさい しめじ コーン 長ねぎ	630 26.1 27.4 2.7	737 31.0 31.1 3.2
28 木	ごはん さばのみそ煮 まめまめサラダ みそ野菜スープ アップルコンポート	米 さとう でんぷん ドレッシング 米油 春雨	牛乳 さば みそ 大豆 ハム	枝豆 コーン にんじん 玉ねぎ はくさい 長ねぎ たけのこ しいたけ りんご	737 24.9 25.9 2.5	938 31.0 32.5 2.9
29 金	ごはん ポークしょうまい(小2個・中3個) わかめともやしの中華和え ジャージャー豆腐	米 小麦粉 パン粉 ドレッシング 米油 大麦 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 大豆 あつあげ みそ	玉ねぎ もやし ブロッコリー 長ねぎ にんじん しいたけ たら	662 25.0 20.5 2.2	841 30.4 24.1 2.8
こんげつ 今月の 平均栄養量		学校 小 中	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	642 26.7 21.0 2.8	806 32.4 24.7 3.4	

○食材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。  
○献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。  
アレルゲン表示ではありませんのでご注意ください。  
○太字は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、  
生育状況等により変更になる場合があります。  
○毎月19日は「食育の日」です。感謝の心を忘れずにご提供させていただきます。



こんげつ 今月の  
柴田の地場産物  
★米・米粉 (柴田町産)  
★ぜいたくみそ (下名生ファームさん)  
～地域の意みに感謝していただきましょう～

11/6 (水) **11クエスト献立** 11/28 (木)

★船迫小学校より  
\*ヘルシーメッセージ\*

★船迫中学校より  
\*ヘルシーメッセージ\*

寒い冬にピッタリな給食を選びました。栄養満点なので、好ききらいせずにご食べてください。  
○太字・斜線がリクエストメニューになります。

今回の11クエスト献立は、みんなに人気のメニューでバランスを見て考えました。みんなに喜んでもらえそうな献立になったと思うので、楽しみに待っていてください。

こんげつ 今月の  
献立のお知らせ

6日(水) 船迫小11クエスト献立  
7日(木) 読書週間献立③「どこからきたの?おべんとう」より  
たまご焼き・ブロッコリーとコーンのマヨネーズ和え  
8日(金) いい歯の日～かみかみメニュー～  
11日(月)～15日(金) 地場産物活用週間  
22日(金) いい日本食の日  
25日(月) 外国の料理を知ろう!～オーストラリア～  
28日(木) 船迫中11クエスト献立