

11月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2023年(令和5年)

月	火	水	木	金
<p>11月の目標</p> <p>・すききらいをしなくてなんた何でも食べよう。</p>		<p>1</p> <p>プルコギ はるさめスープ</p>	<p>2</p> <p>カレーなべ ポテトサラダ</p>	<p>3</p> <p>ぶんかひ 文化の日</p>
<p>6</p> <p>とりにくのしおからあげ チンゲンサイのスープ ピーチゼリー</p>	<p>7</p> <p>さばのみそに はくさいのもの</p>	<p>8</p> <p>さつまいもごはん みそしる だいこんとぶたにくのもの</p>	<p>9</p> <p>セルフツナドッグ キャベツのスープ ヨーグルト</p>	<p>10</p> <p>ちくぜんに もやしとにらのいためもの てづくりふりかけ</p>
<p>13</p> <p>コーンピラフ はくさいのスープ オレンジポンチ</p>	<p>14</p> <p>さつまいもパン ちゅうかふううまに はたはたのからあげ</p>	<p>15</p> <p>カレーライス ふくじんづけ れんこんのサラダ</p>	<p>16</p> <p>てりやきハンバーグ だいこんととりにくのスープ</p>	<p>17</p> <p>わかめごはん きざみうどん ツナいりおひたし</p>
<p>20</p> <p>ポークビーンズ キャベツとハムのソテー ミニゼリー</p>	<p>21</p> <p>ベーコンポテト カリフラワーとひきにくのスープ アーモンド</p>	<p>22</p> <p>ぶたにくとだいずのたきこみごはん かきたまじる だいこんサラダ</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>さわらのおろしに ぶたじる あじつけのり</p>
<p>27</p> <p>とうふチゲ もやしのナムル</p>	<p>28</p> <p>クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ</p>	<p>29</p> <p>こうやととりのそぼろどん たぬきじる</p>	<p>30</p> <p>にくだんごのスープ だいずのかりんとう</p>	<p>こんげつ 今月のかいづかもん かいづかさん のうさんぶつ (貝塚産の農産物)</p> <p>7日(火) 春菊 22日(水) 三つ葉</p>

※献立は内容を一部変更する場合があります。 貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。

★は新献立です。

次のページ 2/2 あります

日	献立	おもにエネルギーの もとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくる もとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整える もとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	プルコギ 春雨スープ	精白米 油 砂糖 すりごま 春雨 ラード	牛乳 牛肉 豚肉	玉ねぎ にんじん たら にんにく 土しょうが 干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	こいしょうゆ 鶏がら 中華スープ 塩 コショウ こいしょうゆ うすしょうゆ
2日 (木)	カレー鍋 ポテトサラダ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	牛乳 ミートボール 豚肉 厚揚げ ツナ油漬け	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	塩 コショウ 米粉カレーウ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
6日 (月)	鶏肉の塩からあげ チンゲン菜のスープ ピーチゼリー	コッペパン 片栗粉 揚げ油 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵	チンゲン菜 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ にんじん 白ねぎ 土しょうが ピーチゼリー	塩 コショウ ガーリックパウダー 鶏がら うすしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
7日 (火)	さばの味噌煮 白菜の煮物	精白米 砂糖 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 豚肉 平天 うすあげ	土しょうが 白菜 にんじん 春菊	酒 こいしょうゆ うすしょうゆ 出し昆布 削り節
8日 (水)	さつまいもごはん みそ汁 大根と豚肉の煮物	精白米 さつまいも 油 砂糖	牛乳 わかめ 豆腐 うすあげ みそ 豚肉	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 大根	酒 塩 出し昆布 削り節 こいしょうゆ みりん
9日 (木)	セルフツナドッグ キャベツのスープ煮 ヨーグルト	コッペパン 手亡豆	牛乳 ツナ油漬け チキンウインナー ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	カレー粉 ケチャップ ソース 鶏がら ローリエ うすしょうゆ 塩 コショウ コンソメ
10日 (金)	筑前煮 もやしとにらの炒め物 手作りふりかけ	精白米 里芋 油 砂糖 油 油 砂糖 すりごま	牛乳 鶏肉 がんもどき ベーコン 削り節 ちりめんじゃこ 青のり	こんにゃく れんこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん 干しいたけ 土しょうが 緑豆もやし にら えのきたけ	こいしょうゆ 削り節 こいしょうゆ 塩 コショウ こいしょうゆ みりん
13日 (月)	コーンピラフ 白菜のスープ オレンジポンチ	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 卵	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース 白菜 玉ねぎ にんじん みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	コンソメ こいしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすしょうゆ 塩 コショウ
14日 (火)	中華風うま煮 はたはたのから揚げ	★さつまいもパン 油 片栗粉 ごま油 揚げ油	牛乳 いか 豚肉 うずら卵 厚揚げ はたはた(片栗粉付き)	土しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲン菜	酒 鶏がら 中華スープ みりん うすしょうゆ 塩 コショウ
15日 (水)	カレーライス 福神漬け れんこんのサラダ	精白米 じゃがいも 油 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け れんこん にんじん	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
16日 (木)	照り焼きハンバーグ 大根と鶏肉のスープ	コッペパン 砂糖 片栗粉 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	玉ねぎ マッシュルーム 大根 にんじん 白ねぎ チンゲン菜 しめじ	みりん こいしょうゆ 鶏がら コンソメ 酒 塩 コショウ うすしょうゆ
17日 (金)	わかめご飯 きざみうどん ツナ入りお浸し	精白米 うどん すりごま 砂糖	牛乳 炊き込みわかめ(味付) 鶏肉 かまぼこ うすあげ ツナ水煮	しめじ 青ねぎ 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	うすしょうゆ みりん 削り節 出し昆布 こいしょうゆ 削り節 塩
20日 (月)	ポークビーンズ キャベツとハムのソテー ミニゼリー	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ハム	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん ピーマン ミニゼリー(りんご・みかん)	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ コンソメ 塩 コショウ
21日 (火)	ベーコンポテト カリフラワーとひき肉のスープ アーモンド	コッペパン じゃがいも 油 油 片栗粉 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉	玉ねぎ カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ 酒 塩 うすしょうゆ コショウ
22日 (水)	豚肉と大豆の炊き込みご飯 かきたま汁 大根サラダ	精白米 もち米 粟 ラード 砂糖 和風ドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 かまぼこ 卵 茎わかめ	たけのこ 干しいたけ にんじん みつば えのきたけ 大根 にんじん	こいしょうゆ コンソメ 塩 うすしょうゆ 削り節
24日 (金)	さわらのおろし煮 豚汁 味付けのり	精白米 揚げ油 砂糖	牛乳 さわら(片栗粉付き) 豚肉 平天 うすあげ みそ 味付けのり	白菜 にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく 玉ねぎ	こいしょうゆ みりん 削り節 削り節
27日 (月)	豆腐チゲ もやしのナムル	精白米 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ハム	白菜 白菜キムチ 玉ねぎ 白ねぎ にら 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	豚骨スープ こいしょうゆ 塩 こいしょうゆ 酢
28日 (火)	クリームシチュー キャベツとコーンのサラダ	コッペパン じゃがいも 油 小麦粉 白花豆&いんげんペースト バター イタリアンドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 塩
29日 (水)	高野と鶏のそぼろ丼 たぬき汁	精白米 油 砂糖 片栗粉	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 平天 うすあげ	土しょうが にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん にんじん つきこんにゃく 青ねぎ えのきたけ 大根 白菜 土しょうが	酒 こいしょうゆ うすしょうゆ 削り節 うすしょうゆ
30日 (木)	肉団子のスープ煮 大豆のかりんとう	コッペパン 春雨 ごま油 片栗粉 さつまいも 揚げ油 砂糖	牛乳 ミートボール うずら卵 大豆 かえりちりめん	大根 にんじん チンゲン菜 干しいたけ	鶏がら 中華スープ 酒 うすしょうゆ

★ は、新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	649	25.1	21.9	2.3	332	80	2.0	223	0.49	0.57	28	4.1
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上