

11月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金
11月の目標 ・すききらいをしないで 何でも食べよう。 11月 ふたソースどん ごもくスーフ				
4	5	6	7	8
ふりかえきゅうじつ 振替休日	コッペパン ポークビーンズ やさいソテー	ピラフ キャベツスーフ フルーツコンポート	コッペパン チンゲンサイのスーフ しおからあげ	ごはん かんこくふうのもの もやしのナムル
11	12	13	14	15
コッペパン キャベツのスーフ ★かぼちゃのサラダ	ごはん もずくのすましじる とりごぼう	カレーライス ふくじんづけ オレンジポンチ	コッペパン こめこポタージュ ミートボールのケチャップ	ごはん ちくぜんに やきふたとキャベツのからしあえ
18	19	20	21	22
コッペパン ちゅうかふううまに わかさぎのからあげ	ごはん はるさめスーフ プルコギ	さつまいもごはん ぶたじる こうや	コッペパン はくさいのスーフ とりとごぼうのあまからあげ	ごはん けんちんじる だいこんとぶたにくのもの
25	26	27	28	29
コッペパン カレーなべ ポテトサラダ	ごはん はくさいのもの さばのみそに	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	コッペパン とりひきにのころみスーフ しろみざかなのこうみあげ	なめし あんかけうどん だいずのいりに

※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。

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 (金)	豚ソース丼	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん チンゲン菜	塩 コショウ こいロしょうゆ ソース
	五目スープ			白菜 緑豆もやし にんじん えのきたけ 青ねぎ 土しょうが	鶏がら 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ
5日 (火)	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ
	野菜ソテー	油	ハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
6日 (水)	ピラフ	精白米 大麦 パター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 コショウ
	キャベツスープ	油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ
7日 (木)	フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 パイン缶 アロエ缶	
	鶏肉の塩からあげ	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉		塩 コショウ ガーリックパウダー
8日 (金)	チンゲン菜のスープ	片栗粉	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	鶏がら うすロしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
	アーモンド	アーモンド			
11日 (月)	韓国風煮物	精白米 すりごま ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ 丸天	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ 土しょうが	豚骨 こいロしょうゆ 酒 コチュジャン 豆板醤
	もやしのナムル	ごま油 砂糖	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
12日 (火)	キャベツのスープ煮	コッペパン 手亡豆	牛乳 チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ
	★かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵なし)	ツナ油漬け	かぼちゃ きゅうり	塩 こしょう
13日 (水)	鶏ごぼうごはん	精白米 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	にんじん ささがきごぼう 干しいたけ グリンピース	こいロしょうゆ 酒
	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
14日 (木)	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
	福神漬け			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
15日 (金)	ミートボールのケチャップ煮	コッペパン 砂糖 油	牛乳 ミートボール	玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース コンソメ
	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 バター 米粉	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
18日 (月)	筑前煮	精白米 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ	土しょうが にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく	こいロしょうゆ 削り節
	焼き豚とキャベツの辛子和え	砂糖 油	焼き豚	キャベツ にんじん 緑豆もやし	こいロしょうゆ 粉辛子
19日 (火)	味付けのり		味付けのり		
20日 (水)	中華風うま煮	コッペパン 油 片栗粉 ごま油	牛乳 いか 豚肉 絹厚揚げ	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 うすロしょうゆ 塩 コショウ
	わかさぎのからあげ	揚げ油	わかさぎ(片栗粉付き)		
21日 (木)	プルコギ	精白米 油 砂糖 すりごま ごま油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にら にんにく 土しょうが	こいロしょうゆ
	春雨スープ	春雨 ラード	豚肉	干しいたけ もやし にんじん 青ねぎ 土しょうが	鶏がら 中華スープ 塩 コショウ こいロしょうゆ うすロしょうゆ
22日 (金)	さつまいもごはん	精白米 さつまいも	牛乳		酒 塩 だし昆布
	豚汁		豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ つきこんにゃく	削り節
23日 (土)	高野豆腐の煮物	砂糖	高野豆腐	にんじん さやいんげん	うすロしょうゆ 削り節 塩 みりん
	鶏肉とごぼうの甘辛揚げ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 砂糖	牛乳 鶏肉	ささがきごぼう	塩 コショウ こいロしょうゆ みりん
24日 (日)	白菜のスープ	油	ベーコン 卵	白菜 玉ねぎ にんじん	鶏がら 塩 コショウ ローリエ コンソメ うすロしょうゆ
	ベビーチーズ		ベビーチーズ		
25日 (月)	大根と豚肉の煮物	精白米 砂糖 油	牛乳 豚肉	大根	こいロしょうゆ みりん 削り節
	けんちん汁	里芋	鶏肉 豆腐 うすあげ	大根 にんじん ささがきごぼう 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
26日 (火)	★梅ひじきふりかけ	すりごま 砂糖	ひじき	うめびしお	こいロしょうゆ みりん 削り節
	カレー鍋	コッペパン	牛乳 ミートボール 豚肉 絹厚揚げ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ	米粉カレールウ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
27日 (水)	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ツナ油漬け	にんじん きゅうり	塩 コショウ
	さばのみそ煮	精白米 砂糖	牛乳 さば 白みそ 赤みそ	土しょうが	酒 こいロしょうゆ
28日 (木)	白菜の煮物	砂糖	豚肉 平天 うすあげ	白菜 にんじん 春菊	削り節 うすロしょうゆ 出し昆布
	豚肉と大豆の炊き込みごはん	精白米 もち米 砂糖 ラード	牛乳 豚肉 大豆	たけのこ 干しいたけ	こいロしょうゆ コンソメ 塩
29日 (金)	かきたま汁		鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん 三つ葉 えのきたけ	削り節 うすロしょうゆ
	大根サラダ	和風ドレッシング	茎わかめ	大根 にんじん	
30日 (土)	白身魚の香味揚げ	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 さわら	土しょうが	うすロしょうゆ 酒 カレー粉
	鶏ひき肉のトロみスープ	油 片栗粉	鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが にんじん 玉ねぎ チンゲン菜	鶏がら 中華スープ 酒 塩 コショウ うすロしょうゆ
31日 (日)	菜飯	精白米	牛乳	炊き込み用青菜(味付)	
	あんかけうどん	うどん 片栗粉	鶏肉 うすあげ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩
	大豆の炒り煮	砂糖 すりごま	炒り大豆 ちりめんじゃこ		こいロしょうゆ

★ 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	627	24.2	20.2	2.5	314	77	1.7	223	0.50	0.56	21	3.8
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