

令和4年11月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

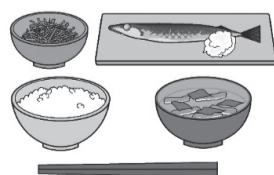
日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類		
1 火	ごはん 牛乳			牛乳				米	610	
	すまし汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ				722	
	さばのみそ煮		さば みそ					砂糖		
	もずくサラダ			もずく		だいこん キャベツ きゅうり			塩ドレッシング	
2 水	ハンバーガー 牛乳	パンにハンバーグとキャベツをはさんで食べましょう	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳		たまねぎ キャベツ		サンドイッチパンズ 砂糖	油	645
	ベーコンと白菜のスープ煮	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい			油	753
	一口洋なしゼリー					洋なし		砂糖		
4 金	ごはん 牛乳			牛乳				米	644	
	みそ汁		豆腐 みそ	わかめ		だいこん えのきたけ				780
	ささみフライ		ささみ					じゃがいも 米パン粉	油	
7 月	大豆の磯煮		大豆 油あげ	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく		砂糖	油	
	ごはん 牛乳			牛乳				米	664	
	生揚げの五目煮		ぶた肉 生あげ ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ		砂糖	油	
	白ごまつくね	小2こ中3こ	とり肉 とりレバー 大豆			たまねぎ		パン粉 砂糖 でんぷん	ごま	816
8 火	白菜のゆずあえ		けずりぶし	こんぶ	にんじん みずな	はくさい ゆず		砂糖		
	ごはん 牛乳			牛乳				米	657	
	酸辣湯(サンラータン)		とり肉 卵		にんじん ねぎ	たけのこ きくらげ しょうが		でんぷん	油	
	チヂミ		おから 大豆		にんじん たら	たまねぎ		米粉 じゃがいも でんぷん	油 ごま油	756
9 水	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			たまねぎドレッシング	
	ひじきの肉みそ丼 牛乳	スプーン	ぶた肉 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが		米 砂糖 でんぷん	油	612
	ふ玉汁		豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ			白玉ふ		
	ごまあえ		油あげ		チンゲンサイ	キャベツ もやし		砂糖	ごま	739
10 木	レーズンロールパン 牛乳			牛乳				レーズンロールパン		753
	じゃがいものポタージュスープ	スプーン	とり肉	ポタージュスープの素 牛乳		たまねぎ		じゃがいも	バター	875
	白身魚フライ		ホキ					小麦粉 パン粉	油	
11 金	野菜のマリネ		ハム		パセリ バジル	だいこん キャベツ かぶ		砂糖	オリーブ油	
	ごはん 牛乳			牛乳				米	684	
	八宝菜		ぶた肉 うずら卵 いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ		でんぷん 砂糖	油	
	しゅうまい	小2こ中3こ	ぶた肉			しいたけ		パン粉 でんぷん 小麦粉		845
14 月	フルーツミックス	スプーン				たまねぎ しょうが				
	ごはん 牛乳			牛乳				米	684	
	肉じゃが		ぶた肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖	油	
	けんちん汁ののだのあまみそだれ		豆腐 油揚げ たら みそ	ひじき	にんじん			砂糖		
15 火	チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		とり肉		チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが		砂糖	油	
	ピラフ 牛乳	スプーン	とり肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム		米	油 バター	668
	ポトフ	スプーン	ウインナー		にんじん	セロリ だいこん キャベツ		じゃがいも	油	
	大豆ナゲット	小2こ中3こ	とり肉 大豆		にんじん			でんぷん 砂糖	油	856
16 水	ごはん 牛乳			牛乳				米	642	
	すきやき		牛肉 焼き豆腐		にんじん	こんにゃく はくさい たまねぎ		砂糖		
	五目厚焼き卵		卵 とり肉		ほうれん草 にんじん	しいたけ たけのこ		砂糖	油	
	煮びたし		油あげ		にんじん こまつな	もやし		砂糖	油	
17 木	ジャージャー麺 牛乳		ぶた肉 大豆 みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく		中華めん 砂糖 でんぷん	油 ごま油	707
	大学いも							さつまいも 砂糖	油 ごま	
	パンサンスー		卵		にんじん	きゅうり もやし		はるさめ 砂糖	油 ごま油	
	ごはん 牛乳			牛乳				米	852	
18 金	ふきよせ煮		とり肉 生あげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう		さといも 砂糖 でんぷん		662
	いわしの梅煮		いわし			しいたけ しょうが		砂糖 でんぷん		770
	みかん	ビニール手袋				うめ みかん				
21 月	ごはん 牛乳			牛乳				米	648	
	沢煮汁		ぶた肉 豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう えのきたけ				
	さつまいもコロクケ		大豆					さつまいも パン粉 砂糖	油	
22 火	かぶのおひたし	しょうゆ(クラス1本)	けずりぶし		にんじん ほうれんそう	かぶ キャベツ		小麦粉		773
	ロールパン 牛乳			牛乳				ロールパン		
	マカロニのグラタン風煮	スプーン	とり肉 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		マカロニ	バター	707
	トマト入りオムレツ		卵			たまねぎ		砂糖 でんぷん		
24 木	りんご	ビニール手袋				りんご				
	(和食の日給食)									
	ごはん 牛乳			牛乳				米	764	
	白みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ		だいこん しめじ		じゃがいも		
25 金	さんまのみぞれ煮		さんま			だいこん		砂糖 でんぷん		865
	キャベツの塩昆布あえ			塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			ごま ごま油	
	草もち	直送	あずき		よもぎ			米粉 砂糖 でんぷん		
	ごはん 牛乳			牛乳				米	698	
28 月	かんどう煮		やさいボール うずら卵	こんぶ		こんにゃく だいこん		さといも		876
	ハムチーズフライ		ハム	チーズ				パン粉 小麦粉	油	
	いかときゅうりの酢の物		いか	わかめ	みずな	きゅうり もやし		砂糖		
	カレーライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが		米 じゃがいも	油 カレールウ	682
29 火	ウインナーソテー		フランクフルト		にんじん パセリ	キャベツ		マカロニ	油	
	福神漬					だいこん かり しょうが		砂糖		
	福神漬					なたまめ れんこん				
30 水	ごはん 牛乳			牛乳				米	685	
	大根のくず煮		ぶた肉 生あげ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん		砂糖 でんぷん		
	たら銀紙焼き		たら みそ			しょうが		砂糖 でん粉		
	ミニサラダ					キャベツ えだまめ きゅうり			ごまドレッシング	806
30 水	ごはん 牛乳			牛乳				米	709	
	豚汁		ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん		えのきたけ		
	チキンミンチカツ	ソース(クラス1本)	とり肉			たまねぎ		パン粉 小麦粉	油	
	ポイルキャベツ					キャベツ		砂糖		
納豆	直送	大豆							839	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

和食の日給食 11月24日(木) ごはん、白みそ汁、さんまのみぞれ煮、キャベツの塩昆布あえ、草もち

11月24日は、和食の日です。日本の自然や歴史から生まれた「和食」文化を大切に、伝えていくことについて考える日です。和食は、栄養バランスがよく健康的な食事です。さらに、豊かな自然からの多様な食材を生かした料理や、旬の食材や盛り付けで季節感が味わえることも特徴です。

栄養バランスのよい和食を支える食材として、「豆・ごま・わかめ(海そう)・野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いも」の7つの食材があります。給食では、これらの頭文字をとった「まごわやさしい」の食材を取り入れた献立にしました。



季節の食べ物を食べよう

●かぶ

「すずな」とも呼ばれ、春の七草のひとつで、秋から冬に旬をむかえる野菜です。

根には、ビタミンCやカリウムが含まれています。また、でんぷんを分解する酵素も含まれているため、消化を助ける働きがあります。葉には、ビタミンAやビタミンCなどの他に、成長期に欠かせないカルシウムや鉄分なども豊富です。



作ったところがわかると安心だね

11月に使う 田原産の野菜



給食の情報は田原市HPで検索

献立一覧表、給食だより、給食レシピなどを掲載しています。



給食センター



かみかみ献立

かみかみ献立 かみかみ献立