

令和5年11月分 学校給食献立一覧表



田原市制20周年

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 赤魚の白しょうゆ焼き チンゲンサイのしょうがじょうゆあえ		ぶた肉 高野豆腐 卵 赤魚 とり肉	牛乳	にんじん みつば チンゲンサイ	たまねぎ しめじ もやし キャベツ しょうが	米 砂糖 砂糖 砂糖	油 油	615 741
2 木	わかめごはん 牛乳 沢煮汁 ハムチーズフライ コーンサラダ		ぶた肉 豆腐 油あげ ハム	わかめ 牛乳 チーズ	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 たまねぎドレッシング	691 860
6 月	ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 さばのみそ煮 めかぶの酢の物		ぶた肉 生あげ ちくわ さば みそ めかぶ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たけのこ しいたけ しょうが きゅうり もやし しょうが	米 砂糖 砂糖 砂糖	油	652 807
7 火	ごはん 牛乳 かんとう煮 れんこんサンドフライ ごまあえ 味つけのり		やさいボール うずら卵 とり肉 油あげ	牛乳 こんにゃく のり	にんじん	こんにゃく だいこん れんこん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	米 さといも パン粉 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま	675 835
8 水	レーズンロールパン 牛乳 マカロニのグラタン風煮 野菜のマリネ	スプーン	とり肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 牛乳 チーズ ポタージュスープの素 ホワイトルウ	にんじん パセリ バジル	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース だいこん キャベツ きゅうり	レーズンロールパン マカロニ 砂糖	バター オリーブ油	673 789
9 木	ごはん 牛乳 五目汁 かつおカツ くきわかめのきんぴら		生あげ かまぼこ かつお ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	だいこん しめじ たまねぎ しょうが こんにゃく ごぼう	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 砂糖	油 ごま ごま油 油	640 792
10 金	ごはん 牛乳 すきやき うの花入り一口揚半 切干大根のサラダ	小2こ 中3こ	牛肉 焼き豆腐 たら いとよりだい おから	牛乳	にんじん にんじん みずな	こんにゃく はくさい たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油 塩ドレッシング	631 769
13 月	ごはん 牛乳 卵コーンスープ ショーロンポー 春雨と野菜の炒め煮	2こ	とり肉 卵 ぶた肉 ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	とうもろこし しいたけ キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ たけのこ	米 でんぶん はるさめ でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖	油 油 ごま油	678 789
14 火	ごはん 牛乳 豚汁 さつまいもコロッケ 納豆	直送	ぶた肉 豆腐 みそ 大豆 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼうこんにゃく だいこん えのきたけ	米 さつまいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん 砂糖	油	683 809
15 水	ハヤシライス 牛乳 野菜ソテー みかん	スプーン ビニール手袋	ぶた肉 ウインナー	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし みかん	米 じゃがいも マカロニ	油 ハヤシルウ デミグラスソース 油	659 786
16 木	フィッシュバーガー 牛乳 コンソメスープ	パンに白身魚フライとキャベツをはさみ、タルタルソースをかけましょう スプーン	たら ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	サンドイッチパンズ パン粉 でんぶん 小麦粉	タルタルソース 油	649 763
17 金	ひじきの肉のみそ丼 牛乳 すまし汁 大豆サラダ	スプーン	ぶた肉 大豆 みそ 豆腐 かまぼこ ハム 大豆	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ しょうが しめじ とうもろこし キャベツ	米 砂糖 でんぶん 砂糖	油 マヨネーズ	645 792
20 月	ピラフ 牛乳 ミネストローネ えびカツ 小魚	スプーン スプーン	とり肉 大豆 ベーコン えび たら 大豆	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ こざかな	たまねぎ グリンピース マッシュルーム たまねぎ とうもろこし セロリ キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖	油 バター 油 油	615 747
21 火	ごはん 牛乳 肉じゃが ハンバーグおろしソース おひたし	しょうゆ (グラス1本)	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 大豆 けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎこんにゃく たまねぎ だいこん もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぶん	油 油	667 795
22 水	ジャージャー麺 牛乳 大学いも パンサンスー		ぶた肉 大豆 みそ 卵	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	中華めん 砂糖 でんぶん さつまいも 砂糖 はるさめ 砂糖	油 ごま油 油 ごま 油 ごま油	694 835
24 金	<和食の日給食>								
24 金	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 いわしのもみじ煮 白菜とかぶの塩昆布あえ 黒糖まんじゅう	直送	とり肉 もみじかまぼこ 生あげ いわし 塩こんぶ あずき	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん みずな	こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ しょうが だいこん はくさい かぶ	米 さといも 砂糖 でんぶん 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま	678 801
28 火	ごはん 牛乳 鶏だんごのスープ 五目包子 ブロッコリーのごまナムル	2こ	とりだんご ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ 根深ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが もやし	米 でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油 ごま油 ごま	686 787
29 水	ロールパン 牛乳 コーンクリームスープ スペイン風オムレツ りんご	スプーン ビニール手袋	とり肉 たまご とり肉	牛乳 牛乳 ホワイトルウ コーンスープの素 ポタージュスープの素	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし たまねぎ りんご	ロールパン じゃがいも でんぶん 砂糖 砂糖	バター 油	679 782
30 木	ごはん 牛乳 大根のくず煮 白はんぺんの磯辺揚げ ごまツナあえ		ぶた肉 生あげ 白はんぺん ツナ	牛乳 青のり	にんじん ねぎ こまつな	こんにゃく ごぼう だいこん しょうが はくさい もやし	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 砂糖	油	630 761

※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日金

ごはん、牛乳、ふきよせ煮、いわしのもみじ煮、白菜とかぶの塩昆布あえ、黒糖まんじゅう

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、伝えていくことを考える日です。和食は、栄養バランスがよく健康的な食事です。自然の恵みを生かした料理や、旬の食材や盛りつけて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と郷土料理の農休みまんじゅうをイメージした「黒糖まんじゅう」がきます。

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。

田原市は 作ったところが わかると安心だね 農業王国

11月に使う田原産の野菜

チンゲンサイ さといも しょうが キャベツ 大根 きゅうり
さつまいも しいたけ ブロッコリー セロリ 切り干し大根