

11月の給食予定表

令和4年(小学校・幼稚園用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせひん	にゅうかいそう こざかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
1 火	ごはん 牛乳 はくさいとベーコンのみそしる あじいそべフライ (パックソース)  にくじゃが	ベーコン みそ あじ ぶた肉	牛乳 あおのり	にんじん こまつな いんげん	はくさい もやし たまねぎ しらたき えのきたけ	米 さとう じゃがいも こむぎこ パンこ	油	671 24.5 19.7
2 水	ごはん 牛乳 えびだんごのすましじる さばのみそに ごぼうサラダ ぶどうゼリー (やさしいふりかけ)	ハム えびだんご さば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり 	米 ゼリー	ドレッシング ごま	714 25.3 23.7
3 木	ぶんか ひ 文化の日							
4 金	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ソーセージ (パquetteチャップ) コールスローサラダ	ベーコン とり肉  ソーセージ	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう むぎ じゃがいも コンデンスミルク	オリーブオイル ドレッシング	650 23.4 29.8
7 月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさしいため	とうふ みそ 油あげ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ピーマン	ながねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし レモンかじゅう	米 さとう はるさめ でんぶん	油 ごま油	704 29.3 21.8
8 火	ごはん 牛乳 あきのみりのりけんちんじる かいせんしゅうまい② わふうツナサラダ (ひじきのり)	油あげ えび すりみ ツナ	牛乳 わかめ ひじき のり	にんじん	マッシュルーム ごぼう こんにやく だいこん ながねぎ きゅうり れんこん キャベツ	米 さつまいも しゅうまいのかわ	油 ドレッシング ごま	643 25.1 16.9
9 水	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる シルバーみしょうやき あきやさいのベーコンきんぴら	ぶた肉 みそ シルバー ベーコン	牛乳	にんじん こまつな ピーマン	きりぼしだいこん こんにやく ながねぎ れんこん エリンギ マッシュルーム	米 さとう	油 ごま	656 29.1 19.4
10 木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ  あんにくフルーツ	ぶた肉 どうふ みそ だいたせ	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ もも ながねぎ みかん パイン	米 さとう でんぶん ゼリー あんにくどうふ	油 ごま油	668 22.0 17.4
11 金	さつまいもパン 牛乳 トマトいりたまごスープ  ミートボール② キャベツソテー	ベーコン とり肉 たまご ウィナー ミートボール	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン さつまいも	油	677 28.4 26.5
14 月	ごはん 牛乳 ポークカレー かわりめだまやき ちばにんじんゼリー	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく ひよこ豆 	米 ゼリー じゃがいも	油 ルウ バター	698 21.6 18.7
15 火	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる さばのたつたあげ だいこんのそぼろに	ちくわ みそ 油あげ さば ぶた肉	牛乳 	にんじん こまつな いんげん	はくさい もやし えのきたけ だいこん	米 でんぶん さとう	油	713 25.8 26.3
16 水	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ えびしゅうまい② ごしきあえ (だいたせふりかけ)	とり肉 えび すりみ たまご ハム だいたせ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ キャベツ だいこん	米 でんぶん はるさめ しゅうまいのかわ	ドレッシング ごま油	676 24.1 19.1
17 木	ごはん 牛乳 のりいりみそしる まつかぜやき  とりごぼう りんご	油あげ みそ とうふ とり肉	牛乳 のり	こまつな にんじん	ながねぎ ごぼう こんにやく しょうが りんご	米 さとう	ごま 油	660 27.8 17.4
18 金	しよくパン 牛乳 コーンポタージュ カレーコロッケ キャベツのサラダ (メープルジャム)	とり肉 ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ルウ ごま ドレッシング	699 24.3 23.5
21 月	ごはん 牛乳 とんじる チーズはんぺんフライ (パックソース) のりあえ	ぶた肉 はんぺん 油あげ みそ	牛乳 チーズ のり	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ もやし	米 こむぎこ さつまいも パン粉 	油	702 26.1 21.5
22 火	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる  さわらさいきょうやき じゃがいものそぼろに	さわら みそ たまご なた ぶた肉	牛乳 もずく	にんじん いんげん 	ながねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん	油	670 29.9 17.6
23 水	24日の豚汁は、幼稚園は「トック」を抜いたものを提供します。 <small>きんろうかんしゃ ひ</small> 勤労感謝の日							
24 木	ごはん 牛乳 あさひゆうがくとんじる こまつなとキャベツのきのこたっぷりあんかけハンバーグ  シャキシャキれんこんきんぴら ちばけんさんおこめムース	ぶた肉 みそ 	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	れんこん かぶ キャベツ ながねぎ こんにやく えだまめ えのきたけ しめじ	米 トック さとう ムース でんぶん	油 ごま油 ごま	719 25.2 19.6
25 金	パンズパン 牛乳 ウィナーとやさしいのスープ とりにくのたつたあげ ごぼうサラダ	ウィナー とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり 	パン マカロニ じゃがいも でんぶん	油 ドレッシング	665 26.3 27.8
28 月	ごはん 牛乳 やさいととりにくのみそしる いわしのうめに だいこんサラダ (あじつきおおか)	とり肉 みそ ツナ いわし かつおぶし	牛乳	にんじん	ながねぎ うめ キャベツ きゅうり もやし だいこん 	米 ごま油 ドレッシング ごま	694 28.4 23.9	
29 火	ごはん 牛乳 いわしのコロコロうまますープ おやこやき ぶたにくとこんぶのいために しるごまプリン	いわしつみれ たまご とり肉 ちくわ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん みつば こまつな いんげん	ながねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ こんにやく	米 さとう プリン	油 ごま	633 24.5 17.7
30 水	ゆでちゅうかめん ジョア みそラーメンスープ はるまき (プチアセラゼリー)	ぶた肉 なた みそ	ジョア	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ にんにく キャベツ とうもろこし たけのこ しいたけ もやし	めん ゼリー はるまきのかわ はるさめ	油	649 23.8 17.5

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆30日(水)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

☆☆24日は「第6回和食給食レシピコンテスト」の大賞を提供する「東総まんきつ給食」の日です！★

☆

主菜の「小松菜とキャベツのきのこたっぷりあんかけハンバーグ」は、大賞をとった双葉小学校6年生の河名颯一郎さんのレシピです♪銚子市の特産のキャベツや小松菜をたっぷり使用したおかずですよ！！

1ヶ月の へいきん えいよりうよう	エネルギー たんぱく質 しじょう	678 25.7 21.2
	えんぶん	2.4
	エネルギー	650
しょうがくせいの 1しよくあたり えいようきじゅんち	たんぱく質 しじょう	27.6 18.0
	えんぶん	2.0