



# 11月の給食予定表



令和6年(小学校用)「お魚マーク」

・・・鮭子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮭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		体のちやうしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいいずせいひん	にゆう 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 金	コッペパン 牛乳 やさいスープ ハンバーグデミソース フライドポテトカレーあじ (メープルジャム)	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム	パン ジャム じゃがいも マカロニ さとう	油 ルー バター	721 23.9 31.3
4 月	振替休日							
5 火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめサラダ マンゴープリン	ぶた肉 とうふ みそ ハム	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ はくさい きゅうり ながねぎ	米 さとう でんぶん はるさめ プリン	油 ごま ごま油 ドレッシング	669 23.2 18.3
6 水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに じゃがいものそぼろに	なると たまご さば みそ 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 でんぶん じゃがいも さとう	油 ルー	705 29.1 21.0
7 木	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 油あげ みそ はんぺん	牛乳 チーズ のり	にんじん こまつな	ながねぎ こんにやく もやし だいこん キャベツ ごぼう	米 さつまいも こむぎこ パンこ	油 ルー	702 26.1 21.5
8 金	コッペパン 牛乳 あきのかおりんチュー ミートボール② コーンサラダ (ビーンズチョコクリーム)	とり肉 かにかま ベーコン ミートボール	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン チョコクリーム さつまいも	油 ルー ドレッシング	797 30.4 33.9
11 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 はるさめいりやさいいため (ブチぶどうゼリー)	とうふ 油あげ みそ 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 レモンかじゅう しょうが キャベツ もやし	米 はるさめ さとう でんぶん ゼリー	油 ごま油	693 28.7 21.6
12 火	ごはん 牛乳 とりだんごじる さけのみそマヨやき もやしいため とうにゅうプリン	とりだんご さけ みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう あかピーマン	ながねぎ えのきたけ もやし しめじ	米 さとう プリン	油 ドレッシング ラー油	692 34.2 20.4
13 水	ごはん 牛乳 なめこじる とんかつ ポテトサラダ (パックソース・のりごまふりかけ)	とうふ ぶた肉 みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん いとみつば	なめこ きゅうり キャベツ ながねぎ	米 じゃがいも こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	653 21.8 20.1
14 木	ごはん 牛乳 さつまいも アリのコロコロちまあけ～ジンジャーソース②～ ブロッコリーおおかまヨ豆腐みあえ	とり肉 みそ 油あげ ぶり かつおぶし	牛乳 魚	にんじん こまつな ブロッコリー	ながねぎ たまねぎ しょうが こんにやく にんにく	米 さつまいも でんぶん さとう	油 ごま油 ドレッシング	782 29.3 26.9
15 金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージ (パックケチャップ) キャベツソテー	とり肉 ソーセージ ベーコン	牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン ルー バター	油 ルー バター	672 27.1 28.8
18 月	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ りんご もも パイン ひよこまめ	米 ゼリー じゃがいも さとう	油 ルー バター	697 20.0 17.6
19 火	ごはん 牛乳 かにたまちゅうかスープ やきぎょうざ② チンジャオロースー フルーツあんじん	かに かにかま たまご とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ ながねぎ きくらげ しょうが もやし	米 さとう ぎょうざのかわ フルーツあんじん	油 ごま油	622 20.4 16.5
20 水	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご ごぼうサラダ (ひじきのり)	いわしつみれ たまご とうふ みそ ハム	牛乳 ひじき のり	にんじん こまつな	えのきたけ しょうが たいこん ながねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	米 ドレッシング ごま	641 26.9 16.7	
21 木	さつまいもパン 牛乳 ウインナーとやさいのコンソメスープ てりやきチキン コーンソテー	ウインナー とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ さつまいも	油 ルー	655 25.9 24.9
22 金	ごはん 牛乳 おなかもこもほっかぽか! えいようまんてん あきのクリーミースープ カラフル! さばなんばん あさひのめくみトマトにくじゃが	ぶた肉 さば みそ とうにゅう	牛乳 魚	にんじん トマト あかピーマン きピーマン ピーマン	キャベツ ながねぎ しめじ たまねぎ したたき	米 さとう さつまいも じゃがいも でんぶん	油 ルー	765 28.0 28.3
25 月	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる チキンみそカツ ちぐさあえ (のりかつおふりかけ)	あつあげ みそ とり肉 たまご かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ もやし キャベツ	米 はるさめ こむぎこ パンこ	油 ドレッシング ごま	659 25.6 22.0
26 火	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ かいせんしゅうまい② ぶたにらいため	とり肉 すりみ えび ぶた肉	牛乳	チンゲンさい あかピーマン にら にんじん	ながねぎ もやし えのきたけ	米 はるさめ でんぶん しゅうまいのかわ	油 ごま油 ごま	653 23.1 18.6
27 水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる まつかぜやき のりあえ ヨーグルト	さば みそ とり肉 油あげ	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん	しょうが だいこん ながねぎ キャベツ もやし	米 ごま	649 31.0 15.6	
28 木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツジュレ (チーズ②)	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ もも りんご	米 さとう ゼリー じゃがいも	油 ルー	678 21.2 17.3
29 金	まるパン 牛乳 とうにゅうカレースープ ソーセージステーキ (パックケチャップ) クリーミーごまサラダ	とり肉 ベーコン とうにゅう ハム ソーセージステーキ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ とうもろこし えだまめ きゅうり ごぼう キャベツ れんこん	パン ドレッシング ごま	油 ルー	666 28.3 30.0

☆都合により、献立内容を変更することがあります。

☆27日(水)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

14日の「プリのコロコロ衣揚げ～ジンジャーソース～」は鮭子商業高校海洋科の生徒がレシピを考え千葉県漁業協同組合連合会、給食センターと連携し考案されました。揚げた一口サイズのプリに、しょうがが香るソースがよく合う一品です。

22日は「東総まんきつ給食の日」です。汁物の「おなかもこもほっかぽか! 栄養たっぷり秋のクリーミースープ」は大賞をとった「本城小学校 増田輝星さん」のレシピです。秋が旬の食材と地元産の食材を使用し、栄養満点! 豆乳を使用することで味がまるやかりになり、白みそでコクを出した、寒い今のじきにぴったりの汁物です! (レシピコンテスト献立の関係で、この週は、パンが全曜日になります。)

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそうと うりょう	688 26.2 22.5 2.4
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゆんち	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0