

和食のよさについて
あらためて考えよう

30 年度

11 月 献立表



串本町学校給食センター

曜日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
1 木	おでん風煮 白菜の酢の物 ひじきの佃煮、柿	とり肉 あつあげ ちくわ 牛乳	大根 こんにゃく	米 さとう	570	731
		ひじき かつおぶし	白菜 きゅうり にんじん	さとう ごま		
			かき	さとう		
2 金	じゃが豚キムチ 小松菜とえのきの和え物 いわしのみぞれ煮	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ たら 白身キムチ(白身・りんご・にんにく・トマト・玉ねぎ・しょうがとうがらし)	米 じゃがいも さとう 白菜キムチ(さとう)	592	757
		いわしのみぞれ煮(いわし)	いわしのみぞれ煮(大根)	いわしのみぞれ煮(さとう・でんぶ)		
5 月	メンチカツ 糸昆布の炒め煮 豆腐スープ	メンチカツ(とり・ぶた肉・大豆) 牛乳	メンチカツ(きゅうり・玉ねぎ)	米 メンチカツ(パン・こ・さとう・でんぶん・油)	654	861
		こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく	さとう		
		とうふ	白菜 しいたけ ねぎ	でんぶん		
6 火	鶏肉のチーズ焼き ピーナッツ和え ポークピーンズ	とり肉 チーズ 牛乳	パセリ	米	632	804
			きゃべつ ほうれん草 にんじん	さとう ピーナッツ		
		ウインナー 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン トマト	じゃがいも さとう		
7 水	チャーハン パンパンジー 春雨スープ	やきぶた 牛乳	玉ねぎ レタス たら	米	530	725
		とり肉	きゃべつ きゅうり コーン しょうが	さとう ごま ごま油		
			えのき チンゲンサイ にんじん	はるさめ		
8 木	髪ごはん、いかとさつま芋の揚げ煮 大根とじゃこの和え物 豚汁 ~かみかみメニュー~	いか 牛乳		米 おおむぎ 油 さつまいも でんぶん さとう	694	864
		しらす わかめ	大根 きゅうり	さとう 油		
		ぶた肉 みそ	白菜 にんじん ごぼう ねぎ			
9 金	牛肉の五目金平 おかか和え かきたま汁	牛肉 牛乳	にんじん れんこん こんにゃく えだまめ	米 さとう ごま	582	744
		かつおぶし	もやし こまつな	さとう		
		たまご	えのき みずな	でんぶん		
12 月	厚揚げの中華煮 中華和え 揚げ焼売	ぶた肉 あつあげ えび 牛乳	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	米 でんぶん	665	869
		ハム	きゃべつ きゅうり	さとう ごま ごま油		
		しゅうまい(ぶた・とり肉・たまご)	しゅうまい(玉ねぎ)	しゅうまい(おむぎ・さとう・パン・こ・でんぶん・ごま油) 油		
13 火	鮭の塩焼き 昆布和え 高野豆腐の煮物	さけ 牛乳		米	566	747
		こんぶ	もやし ほうれん草 にんじん			
		こうやどうふ ちくわ	白菜 にんじん こんにゃく いんげん	さとう		
14 水	親子丼 きゃべつのごま酢和え なめこのみそ汁	とり肉 たまご 牛乳	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ ねぎ	米 さとう でんぶん	594	759
			きゃべつ きゅうり	さとう ごま		
		わかめ あぶらあげ みそ	なめこ			
15 木	ハンバーグ コロコロサラダ カレースープ	ハバーグ(ぶた・とり肉) 牛乳	ハバーグ(玉ねぎ)	米 ハバーグ(じゃがいも・油・さとう) さとう	627	805
			えだまめ コーン かぼちゃ	じゃがいも 和風ドレッシング		
		ウインナー	きゃべつ しめじ 玉ねぎ			
16 金	鶏肉のごまみそ煮 極おかか和え 竹輪の磯辺揚げ	とり肉 みそ 牛乳	しょうが ねぎ こんにゃく	米 さとう ねりごま	675	855
		かつおぶし	白菜 切干大根 にんじん こまつな ねりごま	さとう		
		ちくわ あおのり		てんぷらこ 油		
19 月	鶏肉の塩麹焼き ごま和え 野菜のきめ煮	とり肉 牛乳	にんにく	米	596	772
			こまつな きゅうり にんじん	さとう ごま		
		ぶたひき肉 あつあげ	にんじん こんにゃく ごぼう いんげん	さといも さとう でんぶん		
20 火	豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 中華スープ	ぶた肉 牛乳	きゃべつ にんじん にんにく しょうが	米 でんぶん	534	711
			にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま油		
		ベーコン	もやし たら			
21 水	さばの香味揚げ(県から提供の鯖) 姫ひじきの煮物 大根のみそ汁	さば 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぶん さとう ごま 油	682	842
		ひじき あぶらあげ	にんじん こんにゃく えだまめ	さとう		
		みそ	大根 しいたけ ねぎ			
22 木	カレーライス コールスローサラダ みかん(県から提供)	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース	米 じゃがいも カレールウ	729	907
			きゃべつ きゅうり にんじん コーン	フレンチクレーミードレッシング さとう		
		みかん	みかん			
26 月	豚肉のみそ焼き 大豆の五目煮 けんちん汁	ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが	米 さとう	607	773
		大豆	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく	さとう		
		あぶらあげ	大根 にんじん ねぎ	さといも		
27 火	ささみのレモン揚げ ジャーマンポテト コンソメスープ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 でんぶん さとう 油	599	774
		ウインナー	玉ねぎ パセリ	じゃがいも パター		
			きゃべつ にんじん ほうれん草			
28 水	コッペパン、いちごジャム きのこのクリームパンネ ツナサラダ	牛乳		パン いちごジャム(いちご・りんご・さとう)	596	712
		ベーコン 牛乳	しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ ピーマン	パンネ パター 油 クリームシチュールー		
		ツナ	ブロッコリー にんじん きゅうり	マヨネーズ		
29 木	トッピーフライ こんにゃくの和え物 とろろの粉の煮物	とびうお 牛乳		米 こむぎこ パンこ 油	713	904
			こんにゃく きゅうり	さとう ごま油		
		こうやどうふこ あぶらあげ	白菜 大根 にんじん ねぎ	さとう		
30 金	麻婆丼 ナムル わかめスープ	ぶたひき肉 とうふ みそ 牛乳	しょうが にんじん たけのこ えだまめ	米 さとう でんぶん	596	764
			ほうれん草 もやし にんじん	さとう ごま ごま油		
		わかめ	ねぎ えのき			

仕入れ材料の都合により献立に変更のある場合があります。ご了承ください。