



11月の予定献立表



令和2年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金																									
2 (小) 638 (中) 750	3	4 (小) 579 (中) 775	5 (小) 589 (中) 789	6 (小) 627 (中) 765																									
こぎつねごはん みそ汁 さばの生姜煮	文化の日 	ごはん 噴火湾汁 チキンみそカツ 納豆	スライSPAN 海藻スープ チリコンカン ブルーベリージャム	きのこのスパゲティ 白花豆コロッケ チョコクレープ(乳・卵・小麦不使用)																									
精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 酒 人参 油揚げ しょうゆ 三温糖 いんげん 鶏肉 あじ さば かつお 長ねぎ 豆腐 わかめ じゃがいも みそ かしかつみれかしか すけとうだら でん粉 食塩 さば 水あめ 生姜 しょうゆ		精白米 強化米 麦 昆布 みそ にんじん 大根 白菜 ほたて 豆腐 つきこんにやく 長ねぎ ごぼう えのきだけ 鮭 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 香辛料 米油 納豆 しょうゆ 砂糖 かつおエキス	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン ひじき 茎わかめ 昆布 もやし 鶏卵 にんじん 長ねぎ ラメスラブ こしょう 豆腐 バター 食塩 豚肉 酒 玉ねぎ 人参 コーン 大豆 食塩 こしょう トマトチャップ 外入コラーゲン ブルーベリー 砂糖 水あめ	めん 炒め油 スモークチキン バター 人参 玉ねぎ ピーマン マツタケ ぶなしめじ エリンギ えのきだけ 食塩 こしょう しょうゆ 白ワイン パセリ にんにく 本みりん いんげんまめ じゃがいも バター バター 砂糖 食塩 パン粉 米油 豆乳(大豆) 砂糖 米粉 水あめ ココアパウダー でん粉																									
9 (小) 627 (中) 747	10 (小) 606 (中) 779	11 (小) 714 (中) 893	12 (小) 677 (中) 842	13 (小) 663 (中) 773																									
わかめごはん みそちゃんこ汁 いわしのみぞれ煮	ごはん 肉じゃが きゅうりのツナ和え ベビーチーズ	ポークカレー フルーツゼリー	まるパン グラタン風煮 チキンロイヤルカツ	五目うどん さつまいもの天ぷら ヨーグルト 豊浦中学校1年生が考えた献立																									
精白米 強化米 麦 わかめ とり団子 油揚げ ごぼう 白菜 豆腐 人参 長ねぎ みそ がらスープ 昆布 あじ さば かつお 生姜 いわし 大根 でん粉 昆布 しょうゆ 砂糖 酢	精白米 強化米 麦 豚肉 酒 人参 玉ねぎ じゃがいも しらたき 三温糖 しょうゆ みりん いんげん きゅうり ツナ いりごま 三温糖 しょうゆ ナチュラルチーズ 乳	精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 にんじん じゃがいも 生姜 にんにく りんご 脱脂粉乳 大豆 カレールー(乳 りんご) パイナップル 黄桃 みかん果汁 グラニュー糖	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 米油 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも バター 牛乳 有塩バター 小麦粉 食塩 こしょう チーズ マカロニ 枝豆 トマトチャップ 玉ねぎ 砂糖 白ワイン りんご 食塩 にんにく 豆板醤 でん粉 小麦粉 大豆粉 しょうゆ	めん あじ さば かつお 昆布 鶏肉 人参 油揚げ 本みりん しょうゆ 長ねぎ 小松菜 つと さつまいも 小麦粉 でん粉 食塩 なたね油 米油 生乳 砂糖 乳製品 寒天 香料																									
16 (小) 650 (中) 777	17 (小) 687 (中) 822	18 (小) 624 (中) 772	19 (小) 629 (中) 785	20 (小) 660 (中) 785																									
ごはん ほうとう汁 若鶏のごま照り焼き	ごはん 筑前煮 いわしの生姜煮	ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ	まるパン 野菜スープ きのこソースハンバーグ カップチーズデザート	しょうゆラーメン 春巻(ピザポテト味)																									
精白米 強化米 麦 豚肉 米油 玉ねぎ ごぼう 人参 干しいたけ かぼちゃ 油揚げ マカロニ みそ あじ さば かつお 鶏肉 パン粉(乳) ごま しょうゆ 砂糖 魚介エキス	精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 人参 ごぼう こんにやく だけのこ 干しいたけ つと いんげん 昆布 高野豆腐 三温糖 しょうゆ 酒 みりん いわし 砂糖 しょうゆ 水あめ 生姜	精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 酒 人参 長ねぎ にら しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切り干し大根 きゅうり 瓜 青じそドレッシング(りんご 魚醤) いりごま	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン さつまいも にんじん バター キャベツ パセリ チキンコンソメ 食塩 こしょう わかめ バター ぶなしめじ マツタケ トマトチャップ デシメ(乳 りんご) 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 でん粉 クリームチーズ ぶどう糖 加糖練乳 植物油 脱脂粉乳 レモン果汁 ゼラチン	めん 米油 豚肉 酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラメスラブ がらスープ 長ねぎ いりごま つと わかめ 玉ねぎ 人参 トマト マツタケ でん粉 小麦粉 ショートニング チーズフード 砂糖 コンソメ 食塩 にんにく 香辛料 小麦粉 粉あめ 米油																									
23	24 (小) 620 (中) 748	25 (小) 593 (中) 833	26 (小) 596 (中) 755	27 (小) 662 (中) 782																									
きんろづかんしゃ 勤労感謝の日 	赤飯 真だくさん汁 ほっけの和風フライ 和食の日	カレーピラフ コンソメスープ 肉団子	黒砂糖パン ほたてシチュー ほうれん草とコーンのサラダ ミルクココア	ミートソーススパゲティ ささみカツ ブルーベリーゼリー																									
	こめ 道明寺粉 あずき 豚肉 酒 小松菜 豆腐 えのきだけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば かつお みそ ごぼう 油揚げ ほっけ パン粉 小麦粉 しょうゆ みりん 砂糖 米油	精白米 強化米 麦 有塩バター 米油 人参 玉ねぎ 鶏肉 カレー粉 トマトチャップ バター 食塩 こしょう コーン いんげん 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ わかめ 食塩 コンソメ こしょう バター 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 豚脂 パン粉 片栗粉 砂糖 しょうゆ 食塩 かつおエキス ごま油	小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 黒砂糖 米油 玉ねぎ 人参 ほたて 白ワイン バター 脱脂粉乳 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう じゃがいも ほうれん草 青じそドレッシング(りんご 魚醤) ハム コーン 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ココアパウダー 食塩 大豆	めん 炒め油 豚肉 にんにく 大豆 にんじん 玉ねぎ ピーマン マツタケ デシメ(乳) トマト(乳) トマトチャップ トマトピューレ トマトソース バター こしょう 粉チーズ 食塩 鶏肉 食塩 香辛料 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 砂糖 でん粉 パン粉 乳 ブルーベリー果汁 砂糖 寒天																									
30 (小) 672 (中) 845	<p>☆牛乳は毎日つきます</p> <p>☆日付に○がついている日はスプーンがつきます</p> <p>☆はしは毎日持ってきてください</p> <p>☆献立は都合により変更する場合があります</p> <p>☆11月30日(月)は給食口座振替日です</p> <p>正しい食生活で食べましょう</p>  <p>「いただきます！」</p> <p>感謝の心で</p>																												
ごはん ワンタンスープ 酢豚 のり佃煮	<p>11月平均栄養価</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>I栄養</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>低学年</td> <td>574kcal</td> <td>23.4g</td> <td>19.4g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>中学年</td> <td>638kcal</td> <td>25.4g</td> <td>20.4g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>高学年</td> <td>706kcal</td> <td>27.5g</td> <td>21.6g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>中学生</td> <td>790kcal</td> <td>31.1g</td> <td>24.3g</td> <td>3.2g</td> </tr> </tbody> </table>					I栄養	たんぱく質	脂質	塩分	低学年	574kcal	23.4g	19.4g	2.3g	中学年	638kcal	25.4g	20.4g	2.5g	高学年	706kcal	27.5g	21.6g	2.7g	中学生	790kcal	31.1g	24.3g	3.2g
	I栄養	たんぱく質	脂質	塩分																									
低学年	574kcal	23.4g	19.4g	2.3g																									
中学年	638kcal	25.4g	20.4g	2.5g																									
高学年	706kcal	27.5g	21.6g	2.7g																									
中学生	790kcal	31.1g	24.3g	3.2g																									
精白米 強化米 麦 ワンタン チンゲン菜 小松菜 玉ねぎ こしょう 食塩 にんじん もやし ラメスラブ しょうゆ わかめ いりごま 豚肉 しょうゆ 生姜 酒 片栗粉 米油 にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン 酒 トマトチャップ 酢 干しいたけ 三温糖 水あめ 砂糖 しょうゆ のり 食塩 でん粉 カラメル色素																													