



11月の予定献立表



令和5年度

豊満町学校給食センター

月	火	水	木	金
★牛乳は毎日つきます(飲むヨーグがつかつく日は、牛乳はつきません) ★料理によってスプーンがつきます ★はしは毎日持ってきてください ★献立は都合により変更する場合があります ★11月30日(木)は給食口座振替日です 11月平均栄養価 I礼材 - たんぱく質 脂質 塩分 低学年 586 kcal 23.4 g 19.8 g 2.1 g 中学年 656 kcal 25.6 g 20.9 g 2.3 g 高学年 726 kcal 27.8 g 22.1 g 2.6 g 中学校 819 kcal 31.8 g 24.8 g 3.0 g ☆食材の配合等、ご不明な点がありましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。		1 ㊦ 606 ㊧ 779 ごはん 肉じゃが きゅうりのツナ和え ㊨ ベビーチーズ 精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 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 ごま 三温糖 しょうゆ マヨネーズ	2 ㊦ 643 ㊧ 832 黒砂糖パン クリームシチュー レモンのささみフライ 小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マヨネーズ 黒砂糖 米油 玉ねぎ 人参 鶏肉 白りゆ しめじ アジ 脱脂粉乳 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう じゃがいも 枝豆 大豆 鶏肉 玉ねぎ 食塩 酢 砂糖 魚醤 大豆 米油 酒粕 味噌 米粉 小麦粉 パン粉 香辛料 乳	3 ㊦ ㊧ 文化の日 
	6 ㊦ 639 ㊧ 821	7 ㊦ 647 ㊧ 773	8 ㊦ 668 ㊧ 772	9 ㊦ 601 ㊧ 804
ごはん みそちゃんこ汁 大豆の五目煮 ㊨ 納豆 北海道ハスカップゼリー 精白米 強化米 麦 どり団子 油揚げ ごぼう 白菜 人参 長ねぎ みそ がらスープ 昆布 あじ さば かつお 生姜 豆腐 みそ 大豆 豚肉 人参 しらたき ひじき 三温糖 しょうゆ いんげん みりん 料理酒 ざらめ果糖 ハカッパ 果汁 寒天 香料	ごはん みそおでん 若鶏のごま照り焼き 精白米 強化米 麦 大根 人参 こんにゃく うずら卵 がんもどき みそ 料理酒 昆布 三温糖 鶏肉 パン粉(乳) ごま しょうゆ 砂糖 魚介エキス 植物油脂 芥子エキス	ごはん 飲むヨーグルト 噴火湾汁 つくねハッパ-グ 精白米 強化米 麦 生乳 乳製品 砂糖 昆布 みそ 人参 大根 白菜 ほうた 豆腐 鮭 しらたき 長ねぎ ごぼう えのきたけ 鶏肉 玉ねぎ パン粉 しょうゆ 長ねぎ 小麦粉 砂糖 香辛料 卵白	スライスパン 海藻スープ チリコンカン チョコクリーム 小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マヨネーズ ひじき 茎わかめ 昆布 もやし 鶏卵 アーユ 人参 長ねぎ がらスープ こしょう 豆腐 食塩 豚肉 料理酒 玉ねぎ 人参 コー 大豆 食塩 こしょう トマトペースト マヨネーズ 水あめ 砂糖 マカロン ココア 小麦粉 脱脂粉乳 食塩	ミートソーススパゲティ かぼちゃコロッケ めん かつお 豚肉 鹿肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ ビーツ マヨネーズ マヨネーズ(乳) トマトソース トマトペースト トマトピューレ かつお(魚) こしょう 粉末チーズ 食塩 トマト(生乳) かぼちゃ パン粉 マヨネーズ 玉ねぎ 植物油脂 脱脂粉乳 米粉 砂糖 小麦粉 食塩 乳 大豆 米油
13 ㊦ 658 ㊧ 817	14 ㊦ 714 ㊧ 893	15 ㊦ 659 ㊧ 791	16 ㊦ 645 ㊧ 829	17 ㊦ 707 ㊧ 817
ビビンバ 海藻スープ 精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 にんにく 人参 しいたけ みそ みりん 三温糖 大豆 しょうゆ 豆板醤 もやし ほうれん草 ごま ごま油 ひじき 茎わかめ 昆布 人参 長ねぎ がらスープ こしょう 豆腐 食塩 アーユ	ポークカレー フルーツゼリー和え 精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも 生姜 マヨネーズ 脱脂粉乳 カレー粉 大豆 にんにく 洋梨 みかん みかんゼリー(みかん果汁 グルコ糖)	ごはん 筑前煮 真ホッケちゃんちゃんフライ 精白米 強化米 麦 米油 鶏肉 人参 ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ つと いんげん 高野豆腐 三温糖 しょうゆ 料理酒 みりん 昆布 真ホッケ パン粉 小麦粉 キャベツ 長ねぎ 味噌 米油 パッター粉	まるパン グラタン風煮 ほうれん草とコーンのサラダ 小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マヨネーズ 米油 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも アーユ 牛乳 バター 小麦粉 食塩 こしょう チーズ マカロニ ほうれん草 青じそドレッシング(レモン) かつお節エキス 魚醤 コーン ハム	五目うどん ちくわ磯辺揚げ お米のタルト めん あじ さば かつお 昆布 鶏肉 人参 油揚げ みりん しょうゆ 長ねぎ 小松菜 つと しょうゆ いわし 魚肉すり身 でん粉 食塩 砂糖 小麦粉 オオサ 米油 大豆 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 鶏卵 米粉 食塩 牛乳 練乳 加糖ト 大豆
20 ㊦ 624 ㊧ 772	21 ㊦ 700 ㊧ 887	22 ㊦ 662 ㊧ 780	23	24 ㊦ 686 ㊧ 831
ごはん マーボー豆腐 ハリハリサラダ 精白米 強化米 麦 生姜 にんにく 豚肉 料理酒 人参 長ねぎ なら しょうゆ 三温糖 みそ 豆板醤 ごま油 片栗粉 大豆 豆腐 切干大根 きゅうり ハム 青じそドレッシング (レモン) かつお節エキス 魚醤) ごま	にんじんピラフ クリームソース しろはなまめ 白花豆コロッケ 精白米 強化米 麦 人参 コー 赤ピーマン 白身魚エキス 野菜エキス 鶏肉 大豆 パーティ 玉ねぎ ぶなしめじ コー 牛乳 生クリーム チューリング アーユ こしょう ワイン にんじん いんげん 白花いんげん豆 じゃがいも バター 砂糖 食塩 パン粉 米油 でん粉	赤飯 さつま汁 さばの味噌煮 こめ 道明寺粉 あずき ごま 塩 でん粉 さつまいも 豆腐 ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ えのきたけ あじ さば かつお 鶏肉 料理酒 みそ さば でん粉 みそ 砂糖	勤労感謝の日 	サンマーメン ポークしゅうまい 米粉のドック 日本各地をめぐろう給食〜関東地方〜 めん 米油 にんにく 生姜 豚肉 食塩 料理酒 ラーメン(さば) かつお にぼし 人参 玉ねぎ 白菜 もやし 片栗粉 酢 ごま油 いんげん がらスープ 長ねぎ しいたけ 豚肉 玉ねぎ でん粉 砂糖 食塩 ごま油 生姜 ほうたけ 魚介エキス こしょう 小麦粉 鶏卵 米粉 豆乳 ココア(糖) アーユ(糖) ハンカ 加糖ト
27 ㊦ 672 ㊧ 845	28 ㊦ 692 ㊧ 880	29 ㊦ 608 ㊧ 791	30 ㊦ 630 ㊧ 843	☆和食の日☆ 11月24日は、『和食の日』です。 和食や日本の伝統的な文化について 考えてみましょう。そして、家族で 話話にしてみませんか。 
ごはん ワンタンスープ 酢豚 ㊨ ひじきのり 精白米 強化米 麦 ワンタン(小麦) ごま 小松菜 玉ねぎ 人参 もやし しょうゆ こしょう がらスープ ごま 豚肉 しょうゆ 生姜 料理酒 片栗粉 人参 玉ねぎ たけのこ ビーツ しいたけ 米油 三温糖 ケチャップ 食酢 ひじき のり 醤油 ざらめ糖 水あめ でん粉 寒天	ごはん 飲むヨーグルト すき焼き風煮 コーンしゅうまい 精白米 強化米 麦 生乳 乳製品 砂糖 豚肉 しょうゆ 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき 三温糖 みりん 高野豆腐 長ねぎ とうもろこし たまねぎ 魚肉すり身 豚脂 でん粉 豆腐 パン粉 みりん	ごはん 大根と鶏肉の煮物 いわしのカリカリフライ 精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 昆布 厚揚げ こんにゃく 生姜 料理酒 みりん 三温糖 しょうゆ 人参 ごぼう いわし 水あめ とうもろこし ばれいしょ 米粉 砂糖 生姜 食塩 でん粉 玄米粉 こしょう 米油	スライスパン ミートボールスープ マカロニサラダ みかんジャム 小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マヨネーズ 人参 玉ねぎ 白菜 ぶなしめじ ミートボール しょうゆ がらスープ 春雨 小松菜 食塩 マカロニ 三温糖 きゅうり ハム チーズ 食塩 こしょう 卵不使用マヨネーズ(大豆) 水あめ みかん 砂糖	