



11月の予定献立表



令和6年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は、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 ☆12月2日(月)は給食口座振替日です 11月平均栄養価 I類 - たんぱく質 脂質 塩分 低学年 582 kcal 23.3 g 19.6 g 2.2 g 中学年 649 kcal 25.6 g 20.8 g 2.4 g 高学年 717 kcal 27.7 g 22.0 g 2.7 g 中学校 807 kcal 31.4 g 24.8 g 3.1 g ☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください。				1 ④ 609 ⑤ 782 みそラーメン 肉団子 プチたい焼き めん 米油 豚肉 料理酒 生姜 にんにく たけのこ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 ラーメン(にま さば) がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 長ねぎ ひじき つと(たら) 豚肉 玉ねぎ 生姜 にんにく 食塩 大豆 鶏肉 香辛料 生姜 酒 食酢 砂糖 オイスターソース 小麦粉 砂糖 食塩 小豆
4	5 ④ 686 ⑤ 808	6 ④ 630 ⑤ 775	7 ④ 627 ⑤ 809	8 ④ 664 ⑤ 850
振替休日 	ごはん 大根と鶏肉の煮物 さばの味噌煮 精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 昆布 厚揚げ こんにゃく 生姜 ごぼう 料理酒 みりん 三温糖 しょうゆ 人参 さば みそ 砂糖 でん粉	ごはん さつまい汁 チキンみそカツ 納豆 精白米 強化米 麦 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 みそ かつお いわし 昆布 鶏肉 料理酒 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 米粉 米油 でん粉 大豆 しょうゆ かつお(だし) 昆布(だし) 砂糖 酢	スライスパン ミネストローネ 十勝大豆コロッケ ラフランスジャム 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン パン(ジャガイモ) 人参 玉ねぎ キャベツ 大豆 片栗粉(小麦 大豆) こしょう グラニュー糖 トマト(ケチャップ) パセリ ジャガイモ 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 香辛料 こしょう 大豆油 とうもろこし油 砂糖 塩 カレー粉 米油 洋梨 砂糖 水あめ	あんかけ焼きそば ぎょうざ めん 豚肉 にんにく しょうゆ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ 白菜 ビーツ 三温糖 しょうゆ 中華スープ 食塩 ごま油 片栗粉 もやし キャベツ 玉ねぎ たら 豚肉 でん粉 しょうゆ 生姜 米油 小麦粉 鶏肉 大豆
11 ④ 654 ⑤ 785	12 ④ 658 ⑤ 817	13 ④ 696 ⑤ 859	14 ④ 619 ⑤ 799	15 ④ 641 ⑤ 770
ごはん すき焼き風煮 かぼちゃコロッケ 精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ 白菜 えのきたけ しらす 料理酒 長ねぎ 三温糖 みりん 高野豆腐 かぼちゃ パン粉(乳) 乾燥マッシュポテト 玉ねぎ 脱脂粉乳 米粉 砂糖 小麦粉 米油	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(大豆) もやし ほうれん草 ごま ごま油 大豆 ひじき 茎わかめ 昆布 人参 長ねぎ パン粉(乳) がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 こしょう 食塩 豆腐	ごはん 八宝菜 ひじき春巻 精白米 強化米 麦 豚肉 料理酒 人参 玉ねぎ 白菜 がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 しょうゆ 三温糖 きくらげ ビーツ 生姜 中華スープ 片栗粉 ごま油 ひじき 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ でん粉 発酵調味料 酒 砂糖 オイスターソース 小麦粉 食塩 米油(中) キャベツ 春雨 大豆油 こしょう 乳化剤(たんさい) 水あめ(中) たけのこ ごま油 香辛料	黒砂糖パン 野菜スープ マカロニサラダ(卵不使用マヨネーズ) 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 黒砂糖 人参 玉ねぎ 白菜 ふなしめじ ウィンナー しょうゆ がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 春雨 小松菜 食塩 マカロニ 三温糖 きゅうり ハム 卵不使用マヨネーズ(大豆) 食塩 こしょう	ミートソーススパゲティ たこメンチカツ めん 揚げ油 豚肉 にんにく 大豆 人参 玉ねぎ ビーツ マッシュルーム デミグラス(牛肉) トマトソース(ケチャップ) トマト(ジュレ) キャベツ(かつお節(だし)) 食塩 こしょう たらすり身 キャベツ たこ でん粉 食塩 砂糖 紅生姜 アオサ粉 パン粉 小麦粉 米油
18 ④ 662 ⑤ 817	19 ④ 606 ⑤ 779	20 ④ 714 ⑤ 893	21 ④ 631 ⑤ 811	22 ④ 629 ⑤ 763
さつまいも入りごはん 貝だくさんお吸い物 大豆と昆布の煮物 精白米 強化米 さつまいも ごま 食塩 鶏肉 料理酒 小松菜 えのきたけ 長ねぎ ごぼう 厚揚げ 大根 玉ねぎ 人参 かつお しょうゆ 大豆 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 料理酒 豚肉 米油 いんげん みりん	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 しらす 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 チョコレート	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 マーメレード カレーフレーク(小麦) 大豆 にんにく 洋梨 みかん みかんゼリー(みかん果汁) グラニュー糖	ココアパン 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 片栗粉 マーガリン ココア 米油 人参 玉ねぎ 鶏肉 じゃがいも グラタン(かつおだし) 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 コーン ハム 青じそ(レタ) かつお節(だし) 魚醤	きつねもちうどん つぶつぶレモンゼリー めん 昆布 あじ さば かつお 鶏肉 人参 干しいたけ みりん しょうゆ 小松菜 長ねぎ つと(たら) 三温糖 ごぼう もちいなり (もち粉 砂糖 油揚げ しょうゆ でん粉 みりん) いわし 昆布 水あめ 上白糖 レモン
25 ④ 712 ⑤ 890	26 ④ 659 ⑤ 792	27 ④ 651 ⑤ 767	28 ④ 608 ⑤ 767	29 ④ 633 ⑤ 804
ハヤシライス フルーツゼリー和え 精白米 強化米 麦 玉ねぎ 人参 じゃがいも ふなしめじ ビーツ 米油 生姜 にんにく 片栗粉(小麦 大豆 豚肉) 豚肉 洋なし みかん みかんゼリー (みかん果汁 グラニュー糖)	ごはん 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 しょうゆ がんもどき 三温糖 みそ 料理酒 昆布 うすら卵 鶏肉 パン粉 ごま たれ(乳) 砂糖 魚介エキス 植物油 片栗粉	ごはん 鶏ごぼう汁 真ホッケちゃんちゃんフライ 元気ヨーグルト 精白米 強化米 麦 鶏肉 つぎこんにゃく えのきたけ 油揚げ みそ 人参 長ねぎ 豆腐 ごぼう いわし 白菜 生姜 あじ さば かつお 昆布 ほっけ パン粉 小麦粉 バター粉 キャベツ 長ねぎ みそ 米油 脱脂粉乳 全粉乳(ゼラチン) 寒天 香料	まるパン 飲むヨーグルト 海藻スープ チリコンカン 小麦粉 砂糖 食塩 イースト 片栗粉 マーガリン 生乳 乳製品 砂糖 ひじき 茎わかめ 昆布 もやし こしょう パン粉(人参 長ねぎ) がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 豆腐 食塩 食塩 こしょう トマト(ケチャップ) バター 豚肉 料理酒 玉ねぎ 人参 コーン 大豆	しょうゆラーメン かぼちゃひき肉フライ めん 米油 豚肉 料理酒 にんにく 生姜 白菜 たけのこ 人参 玉ねぎ もやし ラーメン(かつお) さば にぼし 小麦 大豆 がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 長ねぎ ごま つと(たら) かぼちゃ 豚肉 玉ねぎ パン粉 でん粉 米油 小麦粉 水あめ ウスターソース しょうゆ