

令和5年度

11月献立表

給食回数20回

佐野市立南部学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料						中学校		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にβカロチン)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)			
1	水	スライスコッペパン スラッピージョー チキンワンタンスープ フルーツヨーグルトあえ	豚肉 大豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ もやし りんごのさとうづけ もも缶 バイン缶 みかん缶	パン さとう ワンタン	油	780	32.7	20.5
2	木	ごはん さんまの梅煮 ほうれん草のごまあえ 豚汁	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	つめ もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	ごま 油	757	29.7	19.8
3	金	文化の日									
6	月	ごはん 白身魚フライ(小袋ソース) 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	ほき 豚肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん パン粉 さとう	油	810	29.8	19.6
7	火	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし アセロラ果汁	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	860	23.9	22.8
8	水	スライスコッペパン フルーツクリーム ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	パセリ にんじん こまつな	みかん缶 バイン缶 もも缶 たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	バター	788	27.2	28.6
9	木	◆日本味めぐり～三重県～◆ ごはん トンテキ風炒め ツナとひじきのサラダ 盆汁 小魚	豚肉 ツナ 油揚げ	牛乳 ひじき 昆布 わかめ かたくちいわし	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ ずいき ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油 ドレッシング ごま	867	35.3	26.9
10	金	ミニチョコチップパン スパゲティカルボナーラ チキンナゲット(2個) イタリアンサラダ	ベーコン 卵 とり肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	パン チョコチップ スパゲティ	バター 油 ドレッシング	819	29.5	29.2
13	月	ごはん 豚肉のうま煮 野菜の浅漬け 大根となめこのみそ汁 県産ヨーグルト	豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	油	795	29.5	19.7
14	火	ごはん 納豆(佐野市産) 肉じゃが 小松菜のごまじょうゆあえ	豚肉 納豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま ごま油	840	30.7	20.1
15	水	コッペパン(県産小麦) いちごジャム とり肉のマーマレード焼き シーザーサラダ 野菜スープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ はくさい	パン いちごジャム マーマレード	ドレッシング 油	756	31.6	25.7
16	木	ごはん さばのいしる干し焼き 切干し大根の煮もの かきたま汁	さば とり肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干しだいこん ねぎ たまねぎ	ごはん さとう でん粉	油	818	28.6	26.7
17	金	ミニ米粉パン 煮込みうどん ちくわのいそべ揚げ(小1本/中2本) コーン入りおひたし ㊤チーズ	とり肉 なると ちくわ	牛乳 青のり ㊤チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	パン うどん 小麦粉	油	841	38.2	24.1
20	月	ごはん ひじきふりかけ 豚肉と厚揚げの香味炒め ぎょうざスープ オレンジ	豚肉 厚揚げ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン にら	たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ オレンジ	ごはん さとう 小麦粉	ごま 油	818	29.8	21.3
21	火	ごはん 和風きのこソースハンバーグ 小松菜のおかかあえ むらこ汁	とり肉 豚肉 卵 豆腐	牛乳 かつお節	こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ しめじ えのきたけ もやし ねぎ	ごはん さとう でん粉		767	29.4	20.4
22	水	ミニココアコッペパン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ	豚肉 なると とり肉	牛乳 のり	にんじん	もやし はくさい ねぎ とうもろこし たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ドレッシング ごま	840	27.7	33.0
23	木	勤労感謝の日									
24	金	バターコッペパン トマトオムレツ フレンチサラダ れんこんのコンソメスープ ㊤ミルクプリン	卵 とり肉 ハム ウインナー	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし はくさい れんこん	パン ドレッシング 油		851	28.1	37.9
27	月	ごはん とり肉のマヨネーズ炒め 大根ときゅうりのキムチ 筍わかめと春雨のスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 筍わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう はるさめ でん粉	油 マヨネーズ	771	27.2	22.5
28	火	ごはん あじフライ(小袋ソース) 昆布の五目豆 けんちん汁	あじ 豚肉 大豆 ちくわ 油揚げ 豆腐 とり肉	牛乳 昆布	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん パン粉 さとう さといも	油	850	33.6	23.8
29	水	黒コッペパン クリームシチュー ハムのマリネ りんごゼリー	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ りんご果汁	パン じゃがいも	油 ドレッシング	785	27.2	24.8
30	木	ごはん マーボー豆腐 ポークしょうまい(2個) かふうサラダ	豆腐 大豆 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう でん粉 小麦粉 はるさめ	油 ごま油	829	32.9	21.6

※献立は都合により変更になることがあります。

※10月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【たまねぎ、チンゲンサイ、豚肉、ねぎ、きゅうり、水煮大豆、じゃがいも、キャベツ、大根、にんじん】

※10月分の給食費口座振替日は11月8日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物や飲み物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使っている魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。

魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
11月9日(木)三重県です。

