



11月のこんだてだよ



設楽町立学校給食田口共同調理場

日/曜	こ ん だ て 名			赤 血や肉、骨になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子をととのえる	一 言 メ モ	エネルギー量 kcal 学 校 中 学 校
1日 (火)			中華スープ しゅうまい 茹でもやし マカロニサラダ	牛乳 豚肉 卵	米 でん粉 ごま油 はるさめ マカロニ マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし グリーンピース ほうれん草 コーン		653 819
2日 (水)			みそスープ 目玉焼き ブロッコリー さつま芋サラダ	牛乳 ベーコン みそ 卵	パン さつま芋 マヨネーズ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 ブロッコリー コーン グリーンピース		683 867
4日 (金)			みそ汁 里芋とえびの旨煮 柿	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 煮干し えび とうふ 卵	米 さとう 里芋 酒	にんじん たけのこ いんげん 玉ねぎ 大根 グリンピース ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ 柿		648 837
7日 (月)			すまし汁 肉じゃが煮 ほうれん草サラダ	牛乳 とうふ 牛肉 かまぼこ 煮干し	米 麦 こんにゃく じゃが芋 油	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 大根 コーン しめじ		643 832
8日 (火)			肉団子汁 わかさぎの唐揚げ キャベツ 海藻と大根のサラダ	牛乳 わかさぎ 卵 ミートボール わかめ とさかのり	米 でん粉 小麦粉 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ 大根 ほうれん草 コーン		647 875
9日 (水)			カレースープ エッグサラダフライ ブロッコリー 切り干し大根サラダ	牛乳 豚肉 卵	パン じゃが芋 油 さとう マヨネーズ 小麦粉 パン粉	いんげん にんじん 玉ねぎ きゅうり ブロッコリー 切り干し大根		650 849
10日 (木)			貧血予防献立の日 ほうれん草のすまし汁 みそ煮 ひじきサラダ 桃	牛乳 豚肉 ひじき みそ とうふ 大豆 煮干し うずら卵	米 里芋 さとう こんにゃく マヨネーズ	にんじん もやし ほうれん草 大根 桃		653 849
11日 (金)			関東煮 さんまの銀紙焼き ゆかりキャベツ	牛乳 さんま みそ 生揚げ ちくわ 昆布	米 里芋 さとう こんにゃく	にんじん キャベツ いんげん 大根		636 865
14日 (月)			スイホータン 春巻き キャベツ ごぼうのマヨネーズサラダ	牛乳 鶏ささ身 豚肉 うずら卵	米 油 春巻きの皮 でん粉 マヨネーズ ごま 酒	きくらげ しょうが キャベツ にんじん ごぼう チンゲン菜		665 851
15日 (火)			ブロッコリーと生揚げのサラダ パイン	牛乳 生揚げ 鶏肉	米 じゃが芋 ごま	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん にんにく パイン		660 847
16日 (水)			野菜スープ ハンバーグのきのこソースがけ ブロッコリー フライドポテト	牛乳 みそ 豚肉 牛肉	パン 小麦粉 油 パン粉 じゃが芋 さとう	キャベツ にんじん パセリ 玉ねぎ コーン しめじ マッシュルーム グリーンピース		693 830
17日 (木)			みそ汁 もやしのごま和え わかさぎのフリッター れん根のきんぴら	牛乳 とうふ みそ 油揚げ わかさぎ 煮干し	米 ごま さとう ラー油 油 ごま油 さつま芋	白菜 ねぎ もやし れん根 にんじん		626 798
18日 (金)			わかめ汁 さんまのゆかり天ぷら キャベツ 小松菜炒め	牛乳 さんま わかめ 油揚げ	米 発芽玄米 ごま でん粉 小麦粉 油 さとう	小松菜 えのきだけ しめじ みつ葉 にんじん キャベツ ねぎ	667 836	
21日 (月)			たけのこ汁 すき焼き煮 白菜の即席漬け	牛乳 わかめ 牛肉 かまぼこ 焼きとうふ	米 こんにゃく 酒 さとう ごま	たけのこ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ 白菜		657 867
22日 (火)			玉子とうふ汁 白半べんのチーズ焼き ブロッコリー きんぴらごぼう	牛乳 玉子とうふ かまぼこ 煮干し 半べん わかめ チーズ 昆布	米 油 さとう 酒 マヨネーズ	にんじん ビーマン ごぼう えのきだけ ブロッコリー ねぎ		634 855
「設楽町の産業をいかした学校給食を食べる日」楽しみにしててくださいね。								
24日 (木)			きのこ汁 ニジマスの唐揚げ こんにゃくスパゲティ	牛乳 煮干し みそ ニジマス 牛肉	米 でん粉 もち米 こんにゃく 栗 油 赤米 さとう オリーブオイル	にんじん まいたけ なめこ えのきだけ 大根 グリンピース しめじ にんにく 玉ねぎ ごぼう		685 840
25日 (金)			のっぺい汁 れん根サンドフライ キャベツ 白和え	牛乳 鶏肉 とうふ 豚肉	米 油 こんにゃく 里芋 ごま さとう でん粉 小麦粉	にんじん いんげん たけのこ キャベツ ごぼう ほうれん草 れん根 干しいたけ		677 798
28日 (月)			白みそ汁 鶏肉のアーモンド焼き キャベツ 枝豆	牛乳 鶏肉 とうふ みそ 煮干し	米 小麦粉 油 アーモンド	かぼちゃ キャベツ にんじん 玉ねぎ 枝豆		641 ――
29日 (火)			パンプキンハートコロッケ ブロッコリー 1/2みかん	牛乳 牛肉 豚肉	米 油 小麦粉 パン粉	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース トマト ブロッコリー みかん	736 911	
30日 (水)			はるさめスープ 揚げ出し豆腐のチリソース もやし ジャーマンポテト バナナ	牛乳 ベーコン 卵 わかめ とうふ	パン じゃが芋 油 でん粉 はるさめ さとう バター	キャベツ ねぎ コーン グリンピース もやし バナナ	637 865	

※ 献立は、変更する場合があります。

○中学校 28日(月)は給食なし。

「毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です」