

令和5年 11月

学校給食予定献立表

B班

津市中央学校給食センター

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		174kcal (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 水	麦飯 牛乳 高野豆腐のたまごじ 小松菜とキャベツのおかかあえ ひじき佃煮	鶏肉 高野豆腐 鶏卵 かつお節	牛乳 ひじき	人参 みつば 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 大麦 じゃがいも さとう	ごま油 ごま	731	31.1
2 木	黒糖パン 牛乳 大豆のチリソース煮 フレンチサラダ みかん	豚肉 牛肉 大豆	牛乳	人参 トマト煮	にんにく セロリ 玉ねぎ エリンギ キャベツ みかん	黒糖パン さとう	植物油 オリーブ油	725	33.3
6 月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三米	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 人参	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油	735	30.3
7 火	米粉入りパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ 塩キャベツ 大学芋	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 生姜 干しいたけ 白菜 キャベツ	米粉入りパン でん粉 さつまいも さとう	ごま油 植物油 ごま	791	29.0
8 水	麦飯 牛乳 豚の南部焼き 筑前煮 キャベツの磯香あえ	鯖 鶏肉 厚揚げ	牛乳 きざみのり	人参 小松菜	生姜 こんにゃく 干しいたけ ごぼう れんこん たけのこ キャベツ	米 大麦 さとう	ごま 植物油	859	39.0
9 木	減量米粉入りパン 牛乳 海の幸クリームスパゲッティ 大豆サラダ	ベーコン はたて貝柱 大豆	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	米粉入りパン コーンスターチ スパゲッティ さとう	バター 植物油	734	31.7
10 金	キムチチャーハン 牛乳 いかの甘酢あえ 大根サラダ 春雨スープ	豚肉 イカ ベーコン 豆腐	牛乳	ねぎ 人参	キムチ 大根 生姜 玉ねぎ	米 でん粉 さとう はるさめ	植物油 ごま ごま油 マヨネーズ風ドレッシング	775	30.2
13 月	麦飯 牛乳 一口おでん ブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	揚げボール 厚揚げ うずら卵 かつお節	牛乳 角切り昆布 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	大根 こんにゃく キャベツ	米 大麦 さとう さとう		717	26.8
14 火	米粉入りパン 牛乳 ツナ入り焼きカレーコロッケ ごまキャベツ 豆乳スープ	まぐろオイル漬 ベーコン 豆乳	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ コーン	米粉入りパン じゃがいも でん粉 パン粉 コーンスターチ	植物油 ごま油 ごま	735	29.7
15 水	吹き寄せごはん 牛乳 豚のから揚げ 煮豆 大根のみそ汁	鶏肉 金時豆 赤みそ 豆腐	牛乳 鰯 わかめ	人参 ねぎ	干しいたけ しめじ 生姜 大根	さとう 米 大麦 でん粉	植物油 栗	771	31.3
16 木	米粉入りパン 牛乳 鮭のカップ焼き キャベツのオイルアヒルあえ カレー風味スープ	鮭 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ	米粉入りパン	マヨネーズ風ドレッシング オリーブ油 植物油	714	38.8
17 金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 秋刀魚のかば焼き風 小松菜のツナあえ 五目豆	秋刀魚 まぐろオイル漬 大豆 鶏肉	牛乳 角切り昆布	小松菜 人参	生姜 キャベツ こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	895	30.3
20 月	麦飯 牛乳 厚揚げとうずら卵の中華煮 パンパンジ風サラダ	豚肉 厚揚げ うずら卵 ささみチャンク	牛乳	人参	生姜 こんにゃく にんにく 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	781	33.2
21 火	セルフツナサンド（背割ロールパン・ツナサラダ） 牛乳 きこのチャウダー りんごゼリー	まぐろオイル漬 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ 玉ねぎ しめじ エリンギ りんごゼリー	背割ロールパン さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油	739	30.0
22 水	麦飯 牛乳 いかの揚げ煮 ひじきとじゃがいもの炒り煮 沢煮焼	イカ 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参 ねぎ	ごぼう こんにゃく 大根	米 大麦 でん粉 さとう じゃがいも	植物油 ごま油	783	31.8
24 金	麦飯 牛乳 里芋のそぼろ煮 納豆みそ 小松菜ともやしのごまあえ	鶏肉 厚揚げ 豚肉 納豆 赤みそ	牛乳 たまきのり	人参 小松菜	こんにゃく 干しいたけ れんこん もやし	米 大麦 さとう さとう	植物油 ごま	766	31.4
27 月	麦飯 牛乳 ビーフカレー 海藻サラダ	牛肉 まぐろオイル漬	牛乳 海藻	人参	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 ごま油	832	25.3
28 火	米粉入りパン 牛乳 ハンバーグ 粉ふきいも 青菜のスープ	豚肉 牛肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 もやし	米粉入りパン でん粉 じゃがいも	植物油	690	34.3
29 水	麦飯 牛乳 かつおのから揚げ のっぺい汁 ごまだれあえ	鯉 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	生姜 ごぼう 大根 キャベツ こんにゃく	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	765	34.8
30 木	米粉入りパン 牛乳 タンドリーチキン 野菜とツナのサラダ チンゲン菜のスープ	鶏肉 まぐろオイル漬 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ	米粉入りパン さとう	植物油	732	38.0

★ 今月の季節の料理 ★

15日の「吹き寄せごはん」は、秋を代表する料理の一つです。秋の落ち葉が風に吹き寄せられる様子を表現した混ぜごはんで、落ち葉の下に隠れた木の実やきのこなどを感じられるようにしています。木の实として、秋の味覚の栗を入れ、きのことして、しめじ、しいたけを使っています。

17日「秋刀魚のかば焼き風」は、秋が旬の秋刀魚を揚げたてを絡めた料理です。

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力をお願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材

白菜・大根・小松菜・ブロッコリー・さつまいも・さとう・栗・きのこ・みかんなどの食材を取り入れています。