

令和6年11月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 体の調子を整える食べ物を知ろう

日	曜	ス プ リ ン	ごはん 飲み物 おかず	こんだてめい	アレルギー物質（8大アレルギー） 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに、くるみ ○付はコンタミネーション	食品のしゅるい 体の調子を ととのえるもの （緑色）	血や肉になるもの （赤色）	かや体温となるもの （黄色）	えいよつりよう	
									小 中	小 中
1	金		ごはん 牛乳 けんちんじる てりやきチキン ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 卵 小麦	小麦 卵 乳 えび	にんじん だいこん ねぎ とうもろこし キャベツ ブロッコリー	牛乳 あぶらあげ とうふ てりやきチキン	ごはん あぶら さといも	656	26.3
5	火		ごはん 牛乳 とりにくとサツマイモのもの わふうオムレツ ごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 小麦	小麦 卵	にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	牛乳 わふうオムレツ とりにく	ごはん さつまいも さとう ごま	665 768	25.2 28.8
6	水		ごはん 牛乳 こんさいのスープ チーズインハンバーグ キャベツのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦	小麦 卵 乳 くるみ	にんじん だいこん キャベツ	牛乳 チーズインハンバーグ ベーコン ハム	ごはん あぶら じゃがいも	634 755	21.4 26.2
7	木		ソフトめん 牛乳 とりなばんじる ささかまボコのいそべあげ さいたまけんさんやさいこんにゃくのサラダ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	小麦 卵 乳 えび かに	にんじん ねぎ ほうれんそう こんにゃく キャベツ きゅうり	牛乳 こんぶ あおのり とりにく ささかまほこ	ソフトめん あぶら こむぎこ ドレッシング	575 753	25.1 32.6
8	金		ごはん 牛乳 にくじゃが いわしのフライ（ソース） りんご	小麦 乳 小麦 小麦	小麦	にんじん たまねぎ えだまめ	牛乳 いわしフライ ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう パンこ	724 838	24.3 28.4
11	月		ごはん 牛乳 はくさいのみそじる サバのカレーふうみやき れんこんのきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	小麦 卵 乳 えび かに	にんじん れんこん えだまめ	牛乳 みそ さつまあげ あぶらあげ さば	ごはん ごまあぶら さとう	692 819	29.4 35.3
12	火		バターロールパン ☆コーヒーミルク チリコンカン アンサンブルエッグ もやしのサラダ	小麦 乳 卵 小麦 乳 卵	小麦 乳 卵	たまねぎ もやし にんじん キャベツ	コーヒーミルク だいたず アンサンブルエッグ ぶたにく こなチーズ	バターロールパン あぶら ドレッシング	720 972	27.3 35.8
13	水		ごはん 牛乳 つみれじる かぼちゃコロッケ そばろごはんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦	小麦	にんじん もやし かぼちゃ えだまめ	牛乳 みそ こおりとうふ つみれ とりにく	ごはん パンこ さとう	716 849	27.4 32.6
15	金		ごはん 牛乳 さいのくにしうとん ぶたにくのいために キャベツのおかかあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦	にんじん ごぼう たまねぎ もやし キャベツ	牛乳 ぶたにく おかか とりにく	ごはん あぶら すいとん さとう	659 777	27.3 32.5
18	月		ごはん 牛乳 オニオンスープ さいのくにしうとん ベーコンとやさいのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 卵 かに	たまねぎ マッシュルーム もやし キャベツ パセリ ほうれんそう	牛乳 さいのくにしうとん ベーコン ぶたにく	ごはん パンこ あぶら	661 831	21.7 26.4
19	火		ちゃめし 牛乳 みずなと豆腐のスープ にんじんシューマイ ナムル	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	小麦 卵 乳 えび かに	たまねぎ みずな にんじん こまつな	牛乳 とうふ シューマイのぐ ベーコン なると	ちゃめし でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら シューマイのかわ ごま	622 767	20.0 25.9
20	水		ごはん 牛乳 さといものそばろに イカナゲツト ほうれんそうのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	小麦 卵 乳 えび かに	にんじん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	牛乳 さつまあげ ハム ぶたにく いかナゲツト	ごはん さといも でんぶん さとう バター	721 870	28.6 35.2
21	木		ちゅうかメン 牛乳 とうにゅうみそラーメン ココアあげパン はるさめのすのもの	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 かに 小麦	小麦 卵 かに	にんじん もやし きゅうり キャベツ ねぎ	牛乳 なると みそ ぶたにく とうにゅう ハム	ちゅうかメン あぶら ココア さとう はるさめ ごまあぶら	741 912	26.6 32.1
22	金		むぎごはん 牛乳 チキンカレー ツナサラダ（ごまドレッシング） さいたまけんさんイチゴゼリー	小麦 乳 小麦 小麦 乳 卵 小麦	小麦 卵	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ いちご	牛乳 とりレバー マグロフレーク とりにく こなチーズ	むぎごはん あぶら カレー ゼリー じゃがいも カレールウ	754 878	23.5 27.4
25	月		ごはん 牛乳 かぶのみそじる ちくさたまご やきにくどんのぐ	小麦 乳 小麦 小麦 卵 乳 えび かに 小麦	小麦 卵 乳 えび かに	にんじん かぶ たまねぎ こんにゃく	牛乳 あぶらあげ ちくさたまご ぶたにく	ごはん でんぶん さとう あぶら	701 866	28.7 35.4
26	火		くろパン 牛乳 シャンハイやきそば カラフルサラダ ☆サツマイモとうにゅうプリン	小麦 乳 卵 乳 小麦 小麦 えび 卵 そば	小麦 卵 そば	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ とうもろこし きゅうり	牛乳 えび ぶたにく いか	くろパン あぶら ごまあぶら ドレッシング サツマイモとうにゅうプリン	687 865	25.8 32.0
27	水		チキンライス 牛乳 はくさいとニョッキのクリームに ハンバーグトマトソース みかん	小麦 乳 小麦 小麦 乳 小麦	小麦 乳 卵 えび かに 落花生	にんじん たまねぎ みかん	牛乳 なまクリーム ハンバーグ とりにく	チキンライス バター ポテトニョッキ コンクリームスープ ホワイトルウ あぶら さとう	768 871	27.2 30.0
28	木		じこなうどん 牛乳 おろしじる おこのみやき おひだし チーズ	小麦 卵 そば 乳 小麦 小麦 卵 乳 小麦 乳	小麦 卵 乳	にんじん こまつな キャベツ もやし	牛乳 あぶらあげ チーズ ぶたにく	じこなうどん おこのみやき あぶら	670 799	28.4 32.7
29	金		ごはん 牛乳 のっぺいじる サケのなかおちフライ とりにくのスタミナいため	小麦 乳 小麦 小麦 卵	小麦 卵	にんじん だいこん たまねぎ にら	牛乳 サケ あぶらあげ とりにく	ごはん パンこ でんぶん さといも あぶら	711 823	30.2 36.3
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。									実施回数	小 19回 中 19回

（ ）の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。

☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。

※11月は「彩の国ふるさと学校給食月間」 毎月19日は「食育の日」

