



# 11月給食献立表



伊仙町立学校給食センター

NO1

日曜	献立名	血や肉となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力となるもの	調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1金	鶏飯	たまご とりこ のり	たんじん しいたけ パパイア ねぎ しょうが	こめ ねぎ	さけ しょうゆ しお	613	20.9		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	果物		あかん			756	25.1		
	デザート			よもぎもち					
5火	揚げパン(小学校)	さなご		パン あぶら さとう		594	23.3		
	パン ジャム(中学校)			パン ブルーベリージャム					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ポトフ	たまご ウィンナー	たんじん たまご セロリ キヤベツ しょうゆ マジコルー	じゃがいも あぶら	ワイン しょうゆ しお こしょう	731	28.2		
	果物のあえもの		あかん パイン ぶどう						
6水	ごはん			こめ ねぎ		668	25.5		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	関東煮	たまご なまあげ かまぼこ みそ	たんじん たけのこ しいたけ いんげん こんにゃく	じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ				
	パパイアのピーナッツあえ		さやうり パパイア	ピーナッツ ピーナッツバター さとう	しょうゆ す			828	31.1
	ヨーグルト	ヨーグルト							
7木	パン マーガリン			パン マーガリン		675	26.0		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	じゃあじゃあうどん	たまごみそ	たんじん たまご たけのこ もやし たら こんにゃく しょうが	うどん あぶら さとう こ まあぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン とりがらスープ しお こしょう			836	31.8
	大豆がじゃ豆	たけのこ		くらざとう かたくりこ	しお				
8金	親子どんぶり	とりこ かまぼこ たまご	たんじん たまご しいたけ ねぎ	こめ ねぎ あぶら かたく りこ	さけ ありん しょうゆ しお	669	25.4		
	牛乳	ぎゅうにゅう				828	31.0		
	和風サラダ	わかめ	たんじん キヤベツ コーン	あぶら さとう	シークミンかじゅう しょうゆ しお こしょう				
11月	ボークカレー	たまご スキムミルク こな み	たんじん たまご グリンピース しょうが こんにゃく	こめ ねぎ あぶら じゃがい も	カレーソース クチャップ しお こしょう カレー	686	23.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう				851	28.3		
	キャベツとコーンのサラダ		キャベツ さやうり コーン	あぶら	す しお こしょう しょうゆ				
12火	黒砂糖パン			パン くらざとう		704	26.9		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	焼きそば	たまご かまぼこ	たんじん たまご キヤベツ もやし しい たけ ねぎ	あぶら やきそばめん	さけ しょうゆ しお こしょう			874	32.9
	果物の生クリームあえ		あかん パイン かきりんこ	なまクリーム	しょうゆ さけ				
13水	きびごはん			こめ ねぎ きび		658	23.8		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	豚肉と大根の煮物	たまご なまあげ みそ	たんじん たいじん たまご こんにゃく いんげん しょうが	あぶら さとう じゃがいも	さけ しょうゆ			814	28.9
	海藻の佃煮	わかめ しらすばし くらわかめ		こま くらざ さいとう こま あぶら	さけ ありん す しょうゆ				
	果物		あかん						
14木	揚げパン(中学校)	さなご		パン あぶら さとう		698	26.5		
	パン ジャム(小学校)			パン ブルーベリージャム					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	肉団子とマロニーのスープ	たまごたんこ	たんじん たまご キヤベツ ねぎ しい たけ	マロニー	さけ しょうゆ しお こしょう とりがらスープ			866	32.4
	果物		ぶどう						
	チーズ	チーズ							
15金	ごはん			こめ ねぎ		686	23.8		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	きんぴらパパイア	シーチキン あぶらあげ	パパイア こんにゃく たけのこ えだまめ	あぶら さとう こま	さけ しょうゆ しちみつがら し			851	28.9
	芋煮汁	ぎゅうにゅう とろろ みそ	たんじん たいじん こんにゃく ぶどう ごぼう	あぶら さとう さいとう	さけ しょうゆ にびし だし みそ				
	デザート				フルーツムース				



日曜	献立名	血や肉となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力となるもの	調味料・その他	エネルギー の 中 心	たんぱく 質 の 中 心		
18月	鮭青菜ごはん			こめ むぎ	さけあね	644	24.6		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	肉じゃが煮	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ こんこやく むぎ しいたけ	じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ			796	29.9
	ほうれんそうとハンダマのごまあえ	あぶらあげ	ほうれんそう ハンダマ	さとう ごま わりごま	しょうゆ				
19火	ミルクパン	ぎゅうにゅう たまご	19日は「みんな笑顔 食育の日」😊		パン	744	29.0		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	スパゲッティカルボナーラ	とりにく ベーコン こねチーズ たまご	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム	スパゲッティ あぶら なまクリーム	しお こしょう しょうゆ くらこしょう			926	35.7
	きのこのマリネ		にんじん フロッコリー しめじ えのき	さとう オリーブあぶら	しょうゆ しお こしょう				
20水	ドライカレー	ぎゅうミンチ スキムミルク こねチーズ しいたけ	にんじん たまねぎ ビーマン レーズン こんにゃく	こめ むぎ あぶら	カレールー ソース ケチャップ しお こしょう カレー	668	27.3		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ポパイスープ	たまご とうろ	にんじん ほうれんそう しいたけ	かたくくりこ	さけ しょうゆ とりがらスープ			827	33.4
21木	米粉パン			パン		666	24.8		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	さつまいもシチュー	とりにく スキムミルク こねチーズ	にんじん たまねぎ フロッコリー じゃがいも	さつまいも あぶら	ホワイトルー しお こしょう			824	30.2
	ひじきのサラダ	ひじき	きゅうり コーン	アーモンド あぶら さとう こねあぶら	しょうゆ す				
22金	ごはん ふりかけ			こめ むぎ	あじこまふりかけ	604	22.4		
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	きびなごのなんばんづけ	きびなご	にんじん たまねぎ きゅうり ビーマン	あぶら かたくくりこ さとう	シークニンガじょう す			744	27.1
25月	白菜のみそ煮	なまあげ みそ とうろ	にんじん ちやし はくさい えのき むぎ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	だし だしこんぶ	640	33.0		
	かつおのしぐれどんぶり	かつおなまりだし たまご	にんじん えだまめ	パン くらざとう					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	けんちんじる	とりにく とうろ	にんじん しいたけ こんにゃく しいたけ むぎ	かたくくりこ さといも	さけ しょうゆ かつおだし だしこんぶ			790	40.9
26火	とっとチーズ				とっとチーズ	643	27.6		
	コッパン ジャム			パン	いちごジャム				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	かぼちゃすいとん	とりにく あぶらあげ	にんじん はくさい こぼろ しいたけ むぎ しいたけ かぼちゃ	さといも でんぷん	さけ しょうゆ だし だしこんぶ			794	33.9
27水	カシューナッツ入りごまめ	だし しいたけ		カシューナッツ さとう	みりん しょうゆ	663	26.8		
	ごはん			こめ むぎ					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	鶏肉の照り焼き	とりにく			さけ みりん しょうゆ			820	32.8
28木	ゆでキャベツ		キャベツ		しお	723	27.4		
	ごじる	だし みそ なまあげ	にんじん しいたけ こんにゃく むぎ こぼろ	じゃがいも あぶら	だし だしこんぶ				
	米粉パン			パン					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
29金	にこみうどん	とりにく かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ むぎ こまづな	うどん	さけ しょうゆ だし だしこんぶ	898	33.6		
	がね	たまご とうろ	にんじん こぼろ たら	さつまいも あぶら こめ こめこ さとう	しお				
	デザート				ぼどうゼリー				
	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく スキムミルク こねチーズ レーズン	にんじん たまねぎ マッシュルーム じゃがいも しいたけ こんにゃく	じゃがいも あぶら こめ むぎ	デミグラスソース ソース しお こしょう			673	28.2
海藻サラダ	わかめ こんぶ	きゅうり キャベツ	あぶら	す しょうゆ しお こしょう	833	29.5			

11月、徳之島でも秋の気配を感じるようになりました。朝夕もだんだんと冷え込むようになってきましたね。

1日の温度差が大きいと体調をくずしやすくなります。衣服の調節などをこまめにし、規則正しい生活を心がけましょう。

旬の食材 さつまいも みかん だいこん パパイア とうがん はくさい 柿 りんご かぼちゃ ハンダマ

