

令和2年11月

学校給食献立予定表

ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
2	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる さばのオレンジに もやしのごまあえ さいのくになっとう	牛乳 わかめ とうふ みそ さばのオレンジ煮 彩の国なっとう	ごはん じゃがいも いりごま さとう	もやし ねぎ にんじん こまつな	658	28.4
								814	34.4
4	水	小:ピタパン 中:ナン	牛乳	やさいスープ コーンクリームオムレツ チリコンカン (中学のみ)ヨーグルト	牛乳 ウインナー コーンクリームオムレツ ぶた肉 大豆 (中学のみ)ヨーグルト	小:ピタパン 中:ナン 油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん にんにく ほうれんそう とうもろこし たまねぎ トマト	612	27.9
								845	36.9
5	木	ごはん	牛乳	つみっこ 豚ごぼう丼の具 りんご	牛乳 油あげ ぶた肉	ごはん すいとん 油 ごま油 こんにやく さとう いりごま	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ りんご	683	23.8
								825	27.4
6	金	中華めん	牛乳	タンタンメンスープ ミニアメリカンドック こまつな中華炒め	牛乳 ぶた肉 みそ	中華めん さとう ごま油 ねりごま いりごま 油 ミニアメリカンドック	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ とうもろこし もやし しいたけ ねぎ キャベツ こまつな	690	26.3
								834	31.2
9	月	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 甘酢肉だんご マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳 とうふ 甘酢にくだんご	わかめごはん さといも こんにやく ごま油 マカロニ マヨネーズ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	609	19.4
								770	24.3
10	火	ごはん	牛乳	あぶらあげのみそ汁 いわしのうめに キャベツのおかかあえ わかめふりかけ	牛乳 油あげ わかめ みそ いわしの梅煮	ごはん	こまつな たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にんじん	638	25.6
								804	31.7
11	水	ツイストパン	牛乳	卵とこまつなのスープ チーズハンバーグ(ケチャップ) こんにやくサラダ(ドレッシング)	牛乳 卵 とり肉 チーズハンバーグ	ツイストパン かたくりこ 油 サラダこんにやく 野菜こんにやく 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり	603	23.8
								796	29.8
12	木	ごはん	牛乳	ひき肉カレー とりのからあげ ツナサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 シュレッドチーズ とりのからあげ ツナ	ごはん じゃがいも 油 たまねぎドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし	744	26.7
								888	30.2
13	金	地粉うどん	牛乳	きのこうどん汁 しゃくし菜まん カラフルゼリー	牛乳 とり肉 油あげ	地粉うどん 油 しゃくし菜まん カクテルゼリー	しめじ えのき たもぎたけ しいたけ にんじん ねぎ みかん パイナップル	669	24.0
								855	29.1
16	月	ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 彩の国黒豚コロッケ(ソース) ひじきの炒り煮	牛乳 わかめ とうふ みそ とり肉 ひじき 油あげ 大豆	ごはん 油 こんにやく 彩の国黒豚コロッケ さとう	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん いんげん	657	22.2
								824	26.3
17	火	ごはん (減量)	牛乳	ときがわひもかわうどん 彩の国ねぎみそぎょうざ ときがわ産きゅうりのさわやかあえ	牛乳 彩の国ねぎみそぎょうざ	ごはん ほうとう 油 じゃがいも いりごま さとう	はくさい にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ きゅうり もやし キャベツ ゆず	629	20.5
								788	24.8
18	水	黒パン	牛乳	秋のシチュー チキンの香り揚げ はるさめサラダ(ドレッシング)	牛乳 とり肉 チキンの香り揚げ	黒パン さつまいも 油 はるさめ 香味中華ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり グリンピース	636	23.2
								890	29.4
19	木	酢めし	牛乳	花ふのすまし汁 さけの西京焼き かてめしの具	牛乳 ちくわ 油あげ さけの西京焼き	酢めし 花ふ こんにやく さとう	えのき にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ ごぼう いんげん	606	26.2
								762	33.1
20	金	中華めん	牛乳	あんかけ野菜ラーメン さつまいものあべかわ ベビーチーズ	牛乳 ぶた肉 きなこ ベビーチーズ	中華めん ごま油 かたくりこ さつまいも 油 さとう	にんじん チンゲンサイ はくさい にんにく もやし しょうが たけのこ	690	25.1
								817	28.6
24	火	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 きのこしゅうまい ナムル(ドレッシング)	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ きのこしゅうまい	ごはん さとう 油 韓国ナムルドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ しょうが にんにく ほうれんそう もやし こまつな	650	24.5
								829	30.6
25	水	バターロール パン	牛乳	ABCカレースープ 白身魚フライ(ソース) くきわかめサラダ(ドレッシング)	牛乳 ベーコン 白身魚フライ くきわかめ	バターロールパン 油 マカロニ じゃがいも パンパンジードレッシング	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	595	21.2
								873	29.6
26	木	ごはん	牛乳	トックスープ 韓国風焼肉 お米のタルト	牛乳 ぶた肉	ごはん トック ごま油 さとう お米のタルト	もやし にんじん しいたけ こまつな ねぎ にんにく たまねぎ いら えのき	737	23.9
								877	27.5
27	金	地粉うどん	牛乳	こぎつねうどん汁 さつまいもの天ぷら キャベツとコーンサラダ(ドレッシング)	牛乳 とり肉 油あげ なると	地粉うどん 油 さつまいもの天ぷら ごまドレッシング	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	648	23.1
								835	27.7
30	月	ごはん	牛乳	はくさいのみそ汁 アジフライ(ソース) 切干大根の炒り煮	牛乳 とうふ わかめ みそ アジフライ 油あげ さつまいも	ごはん 油 さとう	はくさい もやし ねぎ だいこん しいたけ にんじん えだまめ	648	24.6
								815	30.2

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校19回 中学校19回

小学校	平均栄養摂取量	653	24.2
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	828	29.6
	学校給食摂取基準	830	27~41