

11月の予定献立表 (小・中学校)				使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和4年度 大郷町学校給食センター				血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	たんぱく質g
日	曜	主食	献立名					脂質g	小学校
1	火	ごはん	中華飯 春雨と大豆のサラダ みかん	牛乳 豚肉 えび いか あさり うずらの卵 大豆	にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが ほししいたけ だけのこ もやし キャベツ きゅうり みかん	ごはん さとう こめ油 でんぷん ごま油 春雨 ごま	小学校4年	662 25.3 16.9	829 30.8 19.4
2	水	米粉パン	ピザ春巻き みそラーメン さつまいもサラダ	牛乳 豚肉 なたと みそ ハム ヨーグルト にぼし チーズ	にんじん キャベツ もやし <b>ねぎ</b> にら とうもろこし しょうが にんにく きゅうり ビーマン エリンギ	パン こむぎこ 大豆油 中華麺 ごま こめ油 さつまいも マヨネーズ さとう		644 24.2 28.2	812 30.4 33.9
4	金	新米 『だて正夢』	さばのみそ煮 げんちん汁 茎わかめの五目炒め	牛乳 さば みそ 油あげ 茎わかめ さつまあげ	にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> まめもやし <b>えだまめ</b>	ごはん じゃがいも こんにゃく ごま油 さとう		657 23.2 22.8	852 28.9 28.0
7	月	ごはん	肉団子 (小2個, 中3個) おくすかけ れんこんのピリ辛炒め	牛乳 油あげ 豚肉	にんじん ごぼう ほししいたけ れんこん <b>えだまめ</b> にんにく たまねぎ	ごはん こんにゃく でんぷん ごま油 ふ うめん じゃがいも		633 22.4 18.1	824 28.0 22.0
8	火	11月8日は いしごの日 ごはん	たこメンチカツ 芋煮汁 切干し大根のキムチ炒め	牛乳 たこ たら 豚肉 油あげ みそ にぼし	だいこん にんじん はくさい ごぼう まいたけ <b>ねぎ</b> たまねぎ チンゲンサイ にら にんにく キャベツ	ごはん こむぎこ さといも こんにゃく こめ油 ごま油 大豆油	小学校1年	641 25.8 18.9	811 31.3 21.9
9	水	米粉チョコパン	ハンバーグ ポトフ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 ウィンナー ハム	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ		693 25.3 32.8	863 31.4 39.9
10	木	麦ごはん	チキンカレー フルーツインゼリー 角チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パナナ バインアップル もも	ごはん 大麦 こめ油 じゃがいもゼリー		706 22.5 18.7	883 26.6 21.0
11	金	ごはん	豚丼 もやしのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 豚肉 油あげ みそ にぼし	たまねぎ ごぼう にんじん さやいんげん もやし <b>ねぎ</b> <b>えだまめ</b> こまつな	ごはん こんにゃく さとう こめ油 さとう じゃがいも ごま油 ごま		632 27.4 17.5	806 34.2 20.4
14	月	ごはん	もうかざめのパンパンジーソース うーめん汁 だけのこ枝豆の中華炒め	牛乳 もうかざめ 油あげ	<b>ねぎ</b> しょうが にんじん こまつな ほししいたけ パプリカ たまねぎ だけのこ <b>えだまめ</b> にんにく	ごはん でんぷん 大豆油 さとう ごま こめ油 うーめん じゃがいも こめ油		648 25.7 19.8	826 30.9 23.1
15	火	ごはん	えごま豚メンチカツ はっと汁 ひじきサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 油あげ ひじき	こまつな にんじん だいこん <b>はくさい</b> ごぼう <b>ねぎ</b> きゅうり とうもろこし たまねぎ	ごはん こむぎこ 大豆油 春雨 さとう ごま油 パンこ		684 24.2 18.1	870 28.7 21.6
16	水	米粉コッパン	チリコンカン 白菜のクリーム煮 りんご	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 スキムミルク 生クリーム	にんじん たまねぎ にんにく トマト <b>はくさい</b> マッシュルーム パセリ <b>りんご</b>	パン バター こむぎこ		637 30.4 24.4	781 37.7 29.1
17	木	まいたけごはん	五目厚焼き玉子 吉野汁 ずんだだんご	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 油あげ 大豆	にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> ほししいたけ <b>えだまめ</b> まいたけ グリーンピース たまねぎ	ごはん さといも 白玉 さとう でんぷん		667 24.1 17.1	840 29.1 19.2
18	金	ごはん のりの佃煮	ささかまのモロヘイヤ揚げ (小1枚, 中2枚) 油のみそ汁 厚揚げのそぼろあん	牛乳 ささかま <b>みそ</b> にぼし 鶏肉 豚肉 厚揚げ のり	こまつな にんじん だいこん えのきだけ <b>ねぎ</b> たまねぎ グリーンピース しょうが <b>モロヘイヤ</b>	ごはん 油ふ こむぎこ 大豆油 じゃがいも こめ油 さとう でんぷん		637 25.7 18.4	861 33.7 24.3
21	月	ごはん	大学いも (小2個, 中3個) 豆腐の中華煮 玄米サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 えび あさり ハム こんにゃく	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり しょうが	ごはん さつまいも 大豆油 さとう ごま油 でんぷん ごま油 玄米 ごま	小学校3年	697 26.4 19.7	890 32.0 23.3
22	火	ごはん	さんまの甘露煮 じゃがもち汁 わかめとちくわの和え物	牛乳 さんま 油あげ わかめ ちくわ にぼし	にんじん だいこん こまつな しめじ ごぼう <b>ねぎ</b> きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう		623 23.1 20.0	785 27.7 23.1
24	木	ごはん	あじの塩こうじ焼き すき焼き風煮 小松菜のごま酢和え	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 油あげ	はくさい <b>ねぎ</b> えのきだけ こまつな もやし にんじん	ごはん こんにゃく さとう こめ油 ごま		627 32.2 19.4	795 39.7 22.6
25	金	ごはん	酢豚 魚団子スープ ごぼうのピリ辛炒め 豆乳プリン	牛乳 豚肉 いわし たら 豆乳	たまねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン だけのこ はくさい えのきだけ にんにく <b>えだまめ</b> ごぼう	ごはん でんぷん 大豆油 さとう 春雨 こんにゃく ごま油	小学校	896 35.8 22.8	
28	月	ごはん	中華そぼろ なめこのみそ汁 じゃがいものうま煮	牛乳 豚肉 豆腐 みそ にぼし 油あげ	にんにく だけのこ ほししいたけ グリーンピース なめこ だいこん <b>ねぎ</b> にんじん さやいんげん こまつな	ごはん さとう こめ油 じゃがいも ごま油 こんにゃく		616 28.1 17.6	780 34.1 20.5
29	火	ごはん	鶏肉のみそ焼き かきたま汁 大豆の磯煮	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 卵 豚肉 大豆 ひじき	にんじん こまつな えのきだけ ほししいたけ <b>ねぎ</b> ごぼう さやいんげん	ごはん でんぷん こんにゃく さとう こめ油		601 31.5 18.2	760 37.9 20.7
30	水	米粉パン	コロック 五目うどん 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 なたと ヨーグルト まくろ	にんじん なめこ こまつな <b>ねぎ</b> ほししいたけ だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし グリーンピース	パン こむぎこ パンこ 大豆油 うどん ごま油 じゃがいも さとう		682 30.3 21.1	839 37.4 25.1

\*今月の平均栄養量: エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
 小学校: 651Kcal 26.2g 20.4g 2.4g  
 中学校: 830Kcal 32.3g 24.1g 3.1g

\***本学の食材は大郷町産**、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。

\*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。

\*各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください。

\*「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。

\*給食がある日は牛乳がつかます。

