

令和4年

# 11月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター



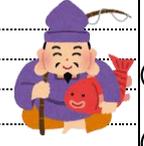
11月の目標  
● 食べ物を大切に  
感謝して食べよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎  
みそ・米・こんにゃく・こまつな・ほうれん草・  
キャベツ・大根・白菜・ねぎ などで



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	まいろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
1 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	645
	あじフライ	あじ		米油 パン粉 こむぎこ	391
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう はくさい ほうれん草 コーン	さとう 卵不使用マヨネーズ	
	青菜のみそ汁	削り節 とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	じゃがいも 麩	778
	㊟がんもの含め煮	がんもどき		さとう	428
2 水	ゆめロール・牛乳	牛乳		パン	
	マーマレードチキン	鶏肉	にんにく みかん果汁 オレンジ果汁	オリーブ油 さとう 水あめ	679
	野菜のマリネ		きゅうり ブロッコリー キャベツ カリフラワー みずな 赤ピーマン	ドレッシング	391
	パンキンポタージュ	ベーコン いんげん豆 牛乳 豆乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ	じゃがいも	875
4 金	オレンジ		オレンジ		440
	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	643
	きのこ豚丼	豚肉	にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ししいたけ しめじ 赤ピーマン にら ねぎ	米油 さとう ごま	370
	おひたし	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		770
7 月	黒糖蒸しパン	豆乳 たまご		黒糖 米油 こむぎこ	408
	炊きよせごはん・牛乳	鶏肉 牛乳	ごぼう にんじん しめじ えだまめ	精白米 米油 くり さとう	592
	木の葉揚げ	魚肉		米油 でんぷん さとう	371
	磯あえ	やきのり	こまつな キャベツ にんじん もやし		
	だいごんのみそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいごん ねぎ みずな		754
焼き大学芋			さつまいも 米油 さとう 豆乳バター 水あめ	419	
8 火	☆☆☆ 【いい歯の日】 マーポー丼に良くかむ食品を入れました たけのこ・きくらげ・ごぼう ☆☆☆				
	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	621
	かみかみマーポー丼	とうふ 豚肉 みそ 大豆たんぱく	ごぼう にんじん にんにく しょうが ねぎ ししいたけ もやし たけのこ にら きくらげ	米油 さとう でんぷん ごま油	439
	パンパンジー	鶏肉	こまつな キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング ごま	739
	フルーツ杏仁		もも缶 りんご缶 パイナップル缶 みかん缶	杏仁	492
9 水	ココアパン・牛乳	牛乳		パン	666
	グラタン	ウィンナー いんげん豆 チーズ 豆乳	たまねぎ コーン マッシュルーム	米油 豆乳バター 米粉 パン粉	356
	ポテトサラダ	ツナ	きゅうり にんじん えだまめ	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ さとう	829
	コンソメスープ	削り節 ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー(茎) キャベツ こまつな		391
10 木	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	672
	おろしハンバーグ	鶏肉 豚肉 削り節	だいごん ししいたけ えのきだけ	でんぷん さとう	504
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米油 さとう ごま	
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	にんじん だいごん ねぎ こまつな	じゃがいも	821
	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	さとう 豆乳バター	593
11 金	☆☆☆ 【全国味めぐり】 岩手県 ☆☆☆				
	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	673
	さげフライ・タルタルソース	さげ たまご	ピクルス	でんぷん パン粉 米油	336
	華わかめと切り干し大根のサラダ	くきわかめ	切り干しだいごん にんじん きゅうり こまつな コーン	ドレッシング	797
豆腐ひつつみ汁	豆腐 削り節 豚肉	ごぼう にんじん ししいたけ だいごん こんにゃく ねぎ	さといも こむぎこ 米油	367	
14 月	☆☆☆ 【東小学校リクエスト】 テーマ あったまるメニュー ☆☆☆				
	うどん・牛乳	牛乳		うどん	719
	天ぷら(さつまいも・ちくわ)	ちくわ		さつまいも 米油 こむぎこ	402
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草 キャベツ こまつな にんじん もやし	ごま さとう	
	きざみきつねうどんの汁	豚肉 削り節 なたと 油揚げ	にんじん だいごん ねぎ たまねぎ	米油	869
みかん		みかん		449	
15 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米 麦	663
	豚肉のスタミナ炒め	豚肉 高野豆腐	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが ピーマン もやし にら	さとう	372
	ひじきのごまネーズ	ひじき ツナ	キャベツ ほうれん草 コーン れんこん	卵不使用マヨネーズ ごま	795
こしね汁	削り節 とうふ 油揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ししいたけ ねぎ	米油 さといも	410	

日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み どり おもに体の調子を整える	ま い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) カルシウム(mg)
16 水	こめっこぼん・牛乳	牛乳		パン	
	秋野菜のキッシュ	たまご 豆乳 おから ウィンナー チーズ	たまねぎ ほうれんそう	さとう さつまいも	⊙ 686 495
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	ドレッシング	
	白菜のクリームシチュー	ベーコン 削り節 あさり 脱脂粉乳 いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが はくさい にんじん こまつな		⊕ 859 567
	りんご		りんご		
<b>★★★ 【とらやのようかん】 昭和三十二年の白小豆を使ったようかんを今年も提供していただきました ★★★</b>					
17 木	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳		発芽玄米 精白米	⊙ 618 421
	高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐 鶏肉 みそ	しょうが えだまめ	米油 さとう てんぷん ごま油	
	土佐和え	かつお節	キャベツ こまつな もやし	ごま さとう	⊕ 736 469
	豚汁	豚肉 削り節 生揚げ みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	
	とらやのようかん	白小豆 かんてん		さとう	
<b>★★★ 【利根実大根カレー】 利根実業高校の生徒が生産した大根を使ったカレーです ★★★</b>					
18 金	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	⊙ 658 468
	だいこんカレー	豚肉 脱脂粉乳 いんげん豆	だいこん たまねぎ にんにく しょうが にんじん	じゃがいも	
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ コーン 赤ピーマン	さとう ドレッシング	⊕ 774 498
	ぶどうヨーグルト	ヨーグルト	ぶどう果汁		
<b>★★★ 【えびす講】 七福神のえびす様を祀って商売繁盛を願う行事です ★★★</b>					
21 月	しょうゆごはん			精白米 発芽玄米	⊙ 600 463
	牛乳・ミルク	牛乳			
	ししゃもの一夜干し	ししゃも			
	みそチーズ和え	みそ チーズ	キャベツ もやし こまつな にんじん	ごま さとう	⊕ 764 577
	けんちん汁	削り節 とうふ こんにゃく	ごぼう にんじん こんにゃく ししいだけ だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	
さつまいもの甘煮		さつまいも	さとう		
22 火	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	⊙ 621 365
	ホイコーロー	豚肉 生揚げ	キャベツ にんじん たけのこ にんにく ピーマン ねぎ	さとう てんぷん 米油	
	中華和え		えのきだけ にんじん ほうれん草 こまつな	ごま油	
	キムチスープ	豆腐 みそ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ はくさい キムチ チンゲンサイ もやし	米油	⊕ 747 403
	オレンジ		オレンジ		
24 木	にんじんピラフ・牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ	精白米 麦 大豆バター	⊙ 738 385
	ドリア風ソース	ベーコン えび あさり いんげん豆 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しめじ パセリ	豆乳クリーム	
	花野菜サラダ		ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	ごまドレッシング(卵不使用)	⊕ 839 422
	きんとんパイ	たまご		さつまいも こむぎこ 米油 さとう マーガリン	
25 金	ピースごはん・牛乳	牛乳	グリーンピース	精白米 発芽玄米	⊙ 638 382
	モウカの照り焼き	モウカ		さとう	
	ごまこんにゃく和え	塩こんにゃく	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	
	ふわふわたまごのみそ汁	削り節 たまご 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきだけ ねぎ		⊕ 750 419
アーモンド			アーモンド		
28 月	ラーメン・牛乳	牛乳		中華麺	
	樺ぎょうざ	豚肉 鶏肉	キャベツ たら たまねぎ ねぎ しょうが	さとう てんぷん こむぎこ	⊙ 702 402
	野菜の塩ナムル		こまつな キャベツ きゅうり えのきだけ 赤ピーマン	ごま ドレッシング	
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なた	にんにく ねぎ にんじん メンマ はくさい もやし チンゲンサイ	米油	⊕ 713 416
	ラフランスゼリー		ラフランス果汁		
㊤煮たまご	たまご		さとう		
<b>★★★ 【ぐんますき焼きの日】 昭和産の牛肉や野菜を使って作ります ★★★</b>					
29 火	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		発芽玄米 精白米	⊙ 622 376
	すき焼き風煮	牛肉 とうふ 削り節	しょうが にんじん まいだけ はくさい	麩 さとう	
	うめびたし	かつお節	キャベツ こまつな もやし 梅干し	さとう	⊕ 752 417
	こんにゃくのこんにゃくしょうゆ炒め		こんにゃく にんにく	米油 さとう	
	りんご		りんご		
30 水	メロンパン・牛乳	牛乳		メロンパン	⊙ 617 418
	厚揚げのカレー焼き	生揚げ あおのり		さとう	
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー ほうれん草 コーン	ドレッシング さとう	
	鶏だんごと白菜のスープ	鶏肉 削り節	たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しめじ チンゲンサイ		⊕ 725 447
バジルポテト		バジル	じゃがいも 米油		



今月からラーメンが復活します！

学校給食摂取基準 エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満  
 今月の平均 エネルギー：小654kcal 中795kcal カルシウム：小404mg 中451mg 塩分：小2.3g 中2.8g

うどんやラーメンの汁は濃いめに作っているので、  
 飲み干さずに残すようにしましょう

