



# 11月の献立表

(こども園用)



多古町学校給食センター

2024年

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ちにくほね 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ たんぱく質 g	しじつ 脂質 g	えんぶん たんぱく質 g	
1 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき はるさめいりやさいのため とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそ ハム わかめ ぶたにく	たまねぎ ねぎ にんじん もやし キャベツ	こめ サラダあぶら はるさめ	456	18.2	13.8	1.99	
5 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグわふうだれ こんにやくサラダ(あおじそドレッシング) じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりにく わかめ	キャベツ きゅうり こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ	こめ てんぷん さとう じゃがいも	434	18.5	12.2	2.29	
6 (水)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんえびしゅうまい(幼1職2) だいがくいも はっぼうさい	ぎゅうにゅう えび ぶたにく うすらたまご いか	しょうが にんじん たまねぎ きくらげ はくさい	こめ さつまいも だいたいあぶら さとう てんぷん ごま ごまあぶら	574	23.1	18.7	1.57	
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ(やきにくとナムル) ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう しいたけ オクラ こんにやく	こめ さとう ごまあぶら ごま ワンタン	449	24.1	12.6	1.85	
8 (金)	ごはん ぎゅうにゅう シシャモフライ(卵) マヨおひたし おでん	ぎゅうにゅう シシャモ かつおぶし あげボール とりにくだんご こんぶ はんぺん	ブロッコリー にんじん もやし だいこん こんにやく	こめ だいたいあぶら オメガ3 マヨネーズ さとう パンこ	485	19.2	17.3	1.83	いい歯の日
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ハムカツ(卵) キャベツのたくあんあえ きりたんぼしる	ぎゅうにゅう ハム とりにく	キャベツ きゅうり たくあん ごぼう にんじん しめじ しいたけ ねぎ	だいたいあぶら ちりめん ごま きりたんぼ パンこ	498	19.5	12.8	2.23	きりたんぼの日
12 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし にくじゃが なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ	にんじん しいたけ たまねぎ しらたき いんげん こまつな	こめ さとう じゃがいも	558	23.9	23.9	2.16	
13 (水)	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう コーンクリームグラタン ブロッコリーとツナのサラダ ★かぼちゃのマフィン	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー きゅうり コーン	サラダあぶら スパゲティ ドレッシング マフィン	511	21.0	18.1	1.75	
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ(卵) もやしあえ すきやきふうに	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう かつお	にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ しらたき はくさい ねぎ もやし こまつな	こめ さとう ごまあぶら だいたいあぶら パンこ	490	24.1	11.9	1.70	
15 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ニラまんじゅう(幼1職2) マーボーとうふ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ニラ みかん おうとう パイン	こめ ごまあぶら さとう てんぷん あんにんとうふ	512	19.2	13.7	1.59	
18 (月)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト(オリーブ) コールスローサラダ かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく とうにゅう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ	パン ドレッシング バター ホタテ油	574	21.7	27.6	2.21	
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(幼2職3) ひじきとだいたいのいりに なめこじる	ぎゅうにゅう みそ だいたい わかめ とりにく ひじき あぶらあげ とうふ	ねぎ にんじん こんにやく なめこ	こめ からあげこ てんぷん だいたいあぶら ごまあぶら さとう	490	25.7	15.0	2.06	
20 (水)	オガニックさつまいもごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき ブロッコリーとツナのサラダ(オリーブドレッシング) オガニックやさいいりかきたまじ ★カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう あかうお わかめ なんと たまご	ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう こまつな	こめ さつまいも ごま ドレッシング てんぷん	549	26.4	17.1	1.45	オーガニック給食
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ あつやきたまご だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく	だいこん きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ しらたき	こめ ドレッシング さとう	506	25.1	15.3	1.77	
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いとよりだいのクリームチーズフライ さんしょくそぼろ はくさいとにくだんごのスープ	ぎゅうにゅう いとよりだい とりにく たまご クリームチーズ	しょうが にんじん えだまめ しいたけ はくさい ねぎ	こめ だいたいあぶら サラダあぶら さとう パンこ	529	23.9	19.3	1.74	
25 (月)	ナン ぎゅうにゅう カレーミート ツナオムレツ ゆでやさい(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ツナ だいたいミート	いんげん かつお にんじん しょうが にんにく たまねぎ トマト	ナン ごむぎこ サラダあぶら	462	23.6	16.4	2.33	
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ごぼうサラダ とうもろこしスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ	こめ ドレッシング てんぷん ごま	504	21.1	17.4	1.70	
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ぶたキムチのため やさいのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ もやし はくさい いら しめじ こまつな	だいたいあぶら サラダあぶら こめ さとう ごま ごまあぶら	482	19.7	15.5	1.91	
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう からだもあつたまご* かししょうがやき たこまちサラダ(ごまドレッシング) さつまいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ツナ ベーコン	しょうが しめじ だいこん きゅうり こんにやく にんじん たまねぎ	こめ さとう ドレッシング 卵* オイル さつまいも マカロニ	516	24.9	17.6	1.93	多古の魅力発信給食
29 (金)	ごはん ★ジョアプレーン ハヤシライス チキンナゲット(2) グリーンサラダ	ジョア とりにく ぶたにく	ブロッコリー キャベツ もやししょうが にんにく たまねぎ にんじん グリルチキ* マヨネーズ	こめ サラダあぶら ハヤシシルウ	482	18.8	11.5	2.32	

( )はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%
--------------	-----	------	------	--------	--------------------------------

# 給食だより



令和6年  
11月号

(毎月19日は食育の日)

多古町学校給食センター

令和6年11月発行



## ちょうりふうけい しょうかい 調理風景をご紹介します!

こんげつごう きゅうしょく ちょうりふうけい しょうかい  
今月号では、給食の調理風景をご紹介します。

がつ にちの「多古町合併70周年をお祝いする給食」の時に撮影した画像です。この日は、約1000人分の給食を作りました。右の画像は「棒もち汁」の調理風景です。小さくて分かりづらいですが、丸く浮いているのが「棒もち」です。この釜2杯分が約1000人分となります。



ひだり がそう あくま とり きかい や あ  
左の画像は、「悪魔の鶏びたし」。機械で焼き上げた  
とりにく かく ぶん かす かぞ しょくかん い あと あじつ  
鶏肉を各クラス分の数を数えて食缶に入れた後、味付け  
のためのタレを注ぎます。配送されみなさんの教室に届  
くころには、ちょうど良い味付けになるように考えて  
ちょうり  
調理しています。

みぎ がそう はいかん ようす かく  
右の画像は「サツマイモサラダ」の配缶の様子。各クラス  
にんすう おも はか あんぜん あんしん  
の人数ごとに重さを計ります。安全に、そして安心して給食  
を食べていただけるように、えいせいめん さいしん ちゅうい はら  
衛生面で細心の注意を払って  
ちょうり  
調理しています。



## 11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。  
健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。