



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 カブ ツイ にんにく | 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(ツ-) 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 カレックス 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(ツ-) 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 こめ 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(ツ-) もやしあえ すきやきふうに | ぶたにく やきどうふ 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 あんにんどうふ | 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(フチャップ) 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) | オー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(ドレッシング) オー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 こむぎこ 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 かつおしょうがやき 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 かつお油 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 グリルチキンは | こめ サラダあぶら ハヤシシルウ | 482 | 18.8 | 11.5 | 2.32 | |

()はかすもの ★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
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、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。