

令和4年11月

学校給食献立予定表

鳩山町立学校給食センター

日	曜日	主食	献立名		主な食品名		栄養量					
			献立名	体をつくるもの (あかの食品)	熱や力のもとになるもの (きいろの食品)	体の調子を整えるもの (みどりの食品)		たんぱく質 g 小学生	エネルギー kcal 小学生	たんぱく質 g 中学生	エネルギー kcal 中学生	
1	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	もやし ラーメン じる さいのく にく まん はる さめ サラダ (ドレッシング)	牛乳 みそ	ホット ちゅうかめん あぶら にく まん はる さめ さとう ドレッシング	キャベツ にんにく しょうが ホールコーン ねぎ	643	24.2	781	28.8	
2	水	ごはん	牛乳	ぐだく さん じる タコ メンチ (ソース) キャベツ のみ そ いた め	牛乳 だいにく みそ	ごはん あぶら にく まん しょうが ねぎ	キャベツ にんにく しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	617	24.5	791	29.7	
4	金	ごはん	牛乳	ハッソ ユト ホーク ビー ンズ サラダ (ドレッシング) ミニ りんご ゼリー	牛乳 だいにく チーズ なま クリーム スキム ミルク	ごはん あぶら せりー じゃがいも ドレッシング	キャベツ にんにく たまねぎ	677	19.5	867	23.4	
7	月	ごはん	牛乳	どうふ のちゅう かに はる まき	牛乳 どうふ	ごはん あぶら でんぶ	たまねぎ しょうが	671	24.9	832	29.1	
8	火	ソフト めん	牛乳	カレー なんぼ じる もやし のサラ ダ (ドレッシング) ミニ たい やき	牛乳 どりにく あぶら あげ こんぶ	ソフト めん あぶら でんぶ	もやし こまつな たまねぎ にんにく	607	23.9	751	28.5	
9	水	ごはん	牛乳	なめ こ じる ポテト コロッケ (ソース) きり ほし たい ごんの いた め に	牛乳 だいにく あぶら あげ どうふ みそ	ごはん あぶら さとう	にんにく きりほし だいに こん ねぎ	673	23.1	830	27.1	
10	木	くろ パン	牛乳	スバ ゲテ イミ ート ソー ス フル ーツ ポ ンチ	牛乳 だいにく チーズ	くろ パン あぶら せりー スバゲ テイ ナダ デコ ココ	にんにく たまねぎ セロ リー りんご おう とう はく とう ラ ン ラ ン ス にんにく	658	21.6	880	27.3	
11	金	ごはん	牛乳	ご お り ど う ふ の み そ し る ぶ た ど ん の べ キ ャ ン テ イ ー チ ー ズ (小2 中3)	牛乳 だいにく なる と こ お り ど う ふ どう ふ みそ チー ズ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ しら たき ほう れん そ う	626	26.2	812	31.8	
15	火	すめし	牛乳	だい ご ん の み そ し る か ら あ げ (小3 以下 1 小4 以上 2) か て め し の ぐ あ き の し ゆ う か く カ レ ー フ ロ ツ コ リ ー サ ラ ダ (ドレッシング)	牛乳 から あ げ ど りに く あ ぶ ら あ げ ち か わ ち か わ み そ	すめし あぶら さとう	にんにく ごほう ごんに やく だいに こん ほう れん そ う	669	28.1	830	31.8	
16	水	むぎ ごはん	牛乳	か き た ま ホ ウ ダ ー ジ ュ テ リ や き ハ ン バ ー グ ホ イ ル キ ャ ベ ツ ヨ ー グ ル ト	牛乳 だいにく ハン バ ー グ ど りに く た ま ご ヨ ー グ ル ト	むぎ ごはん あぶら さとう	キャベツ にんにく しょうが ホール コーン たま ねぎ しょう め じ	665	20.2	857	24.1	
17	木	こども パン	牛乳	さ わ に わ ん メ ン チ カ ツ (ソー ス) み か ん	牛乳 だいにく ハン バ ー グ ど りに く た ま ご ヨ ー グ ル ト	こども パン あぶら さとう	キャベツ たま ねぎ にんにく ホール コーン	653	30.0	824	35.1	
18	金	わか め ごはん	牛乳	ピ リ カ ラ み そ し る シ ャ ク し な チ ャ ー ハ ン の ぐ	牛乳 だいにく シ ャ ク し な チ ャ ー ハ ン の ぐ ど う ふ みそ	わか め ごはん あぶら さとう	ごほう だいに こん にんにく たま ねぎ にんにく	663	21.1	806	24.1	
21	月	ごはん	牛乳	わ ふ う じ る ち く わ の い そ べ あ げ (小1 中2) さ つ ま い も と り ん ご の か さ ね に	牛乳 ち く わ の り だ いに く な る と あ ぶ ら あ げ こ ん ぶ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	ホール コーン しゃく しな しょう が たま ねぎ にんにく しょう が	623	24.4	850	31.5	
22	火	じこ な う どん	牛乳	ミ ネ ス ト ロ ー ネ コ ー ン と え だ ま め の ソ チ ー ④ ア ー モ ン ト こ ざ か な	牛乳 だいにく ペ ー コ ン こ ざ か な	じこ な う どん あぶら さつ ま い も さ とう パ タ ー さ とう	えだ ま め ホール コーン にんにく たま ねぎ キャ ベツ トマト	651	20.3	878	26.3	
24	木	ココ ア あ げ パン	牛乳	チ ャ ー チ ャ ン ド ウ フ ぎ よ う ざ (小1 中2) ミ ニ ア セ ロ ラ ゼ リ ー	牛乳 き よ う ざ だ いに く な ま あ げ みそ	ごはん あぶら せりー さとう	にんにく たま ねぎ しょう が にんにく た け の こ こ まつ な ねぎ	635	24.3	845	30.4	
25	金	ごはん	牛乳	じ ゃ が い も の そ ぼ ろ に あ つ や き た ま ご の り ご ま ふ り か け	牛乳 あ つ や き た ま ご だ いに く の り	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく たま ねぎ しょう が えだ ま め	628	23.1	786	26.7	
28	月	ごはん	牛乳	ア ー ホ ー め ん チ キ ン ナ ゲ ツ (小3 以下 1 小4 以上 2 中3) チ ム ル バ ル (ドレッシング) シ ェ ル カ ロ ニ と や さ し の ア ー グ だ い に く の ア ー モ ン ト ふ り か け	牛乳 チ キ ン ナ ゲ ツ だ いに く ど う ふ みそ	ホット ちゅう かめん あぶら でんぶ さとう ドレッシング	もやし キャ ベツ にんにく しょう が にんにく ほ う れん そ う しょう が にんにく たま ねぎ	668	29.6	874	37.7	
29	火	ホット ちゅう かめん	牛乳	シ ェ ル カ ロ ニ と や さ し の ア ー グ だ い に く の ア ー モ ン ト ふ り か け	牛乳 だ いに く ア ー モ ン ト	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく たま ねぎ しょう が えだ ま め	628	23.1	786	26.7	
30	水	ごはん	牛乳	ご は ん あ ぶ ら さ た う タ ル ト	牛乳 だ いに く ア ー モ ン ト	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく たま ねぎ しょう が えだ ま め	755	23.7	932	28.1	
19	回											

☆材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。
☆大豆の食品は鳩山産の食材を使っています。

