



日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等		
1 水	食パン			パン		小 636 25.1 2.5 中 805 31.6 3.4	ワールド ランチ 【カナダ】
	メイプルジャム	かんてん		さとう メイプルシロップ			
	鮭フライ	さけ		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
	コールスローサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロートレッシング		
	チキンヌードルスープ	とりにく	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん パセリ	じゃがいも マカロニ	スープストック ワイン コンソメ 塩 こしょう オレガノ		
りんご		りんご					
2 木	麦ごはん			こめ むぎ		小 640 24.7 2.0 中 787 28.9 2.4	菅山小 6年 渡邊紗飛 さん 作成献立
	豚肉の生姜焼き	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう あぶら	しょうゆ 酒		
	赤じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ	ごま	塩		
	さつまいものみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	さつまいも	かつお節 さば節		
みかんゼリー		みかん	さとう				
3 金	文化の日						
6 月	バーガーパン			パン		小 644 28.4 2.6 中 810 36.2 3.4	
	ハンバーグきのこソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ えのき しめじ トマト にんにく しょうが	さとう オリーブオイル	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 塩		
	ほうれんそうのソテー		ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	ポトフ	とりにく	かぶ たまねぎ にんじん エリンギ	じゃがいも	ガラスープ ワイン コンソメ スープストック 塩 こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
7 火	新米つやつやごはん			こめ		小 677 25.1 1.8 中 853 30.4 2.1	 小学3・ 4年の食 塩が2g 未満の日
	ぶり大根	ぶり	だいこん しょうが	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ みりん 酒		
	ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー	さとう	しょうゆ 塩		
	豚汁	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん ねぎ	じゃがいも	かつお節 さば節		
みかん		みかん					
8 水	うどん			うどん		小 620 24.0 2.5 中 771 29.1 3.4	相良小 い〜歯 の日 かみかみ メニュー
	五目うどんのつゆ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ しいたけ		しょうゆ みりん 酒 塩 フィッシュカルシウム かつお節 さば節		
	かみかみかき揚げ	しらすぼし	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	あぶら こむぎこ でんぷん	酢		
	切り干し大根のはりはりあえ		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ 和風だし 塩		
	りんご		りんご				



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



令和5年度 11月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
9 木	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 659 23.6 2.2 中 837 28.6 2.7	
	ヤンニョムチキン	<u>とりにく</u>	にんにく	でんぷん あぶら さとう	ケチャップ みりん しょうゆ 酒 コチュジャン		
	チヨレギサラダ	のり	レタス きゅうり にんじん にんにく	ごまあぶら ごま	しょうゆ 塩		
	わかめスープ	<u>とうふ</u> かまぼこ わかめ	キャベツ <u>チンゲンサイ</u> にんじん <u>ねぎ</u>	ごまあぶら	ガラスープ 塩 中華だし しょうゆ オイスターソース こしょう		
	シャインマスカット		シャインマスカット				
10 金	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 698 23.3 2.3 中 888 28.4 3.4	
	ポークカレー	<u>ぶたにく</u> チーズ	たまねぎ にんじん りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら	カレールー ケチャップ ソース ワイン チャツネ しょうゆ 塩 <u>フィッシュカルシウム</u>		
	ハムチーズオムレツ	たまご ハム チーズ		あぶら さとう	塩		
	ほうれんそうのサラダ		ほうれんそう <u>キャベツ</u> とうもろこし たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
13 月	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 710 23.7 2.0 中 899 28.9 2.7	
	はるま 春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	あぶら はるさめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ	しょうゆ ブイヨン 塩		
	はるさめサラダ		<u>もやし</u> きゅうり にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	<u>とうふ</u> <u>ぶたにく</u> みそ	たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> たけのこ にら しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 テンメンジャン トウバンジャン <u>フィッシュカルシウム</u>		
14 火	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 629 26.0 2.1 中 799 32.8 2.5	
	とりにく て や 鶏肉の照り焼き	<u>とりにく</u>	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	だいず にも ひじきと大豆の煮物	だいず ひじき	にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ		
	しる かぶのみそ汁	<u>とうふ</u> みそ <u>あぶらあげ</u>	かぶ はくさい にんじん <u>ねぎ</u>		<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	りんご		りんご				
15 水	マーガリンパン			<u>パン</u> マーガリン		小 685 25.6 2.7 中 876 32.0 3.4	
	ブロッコリーのグラタン	<u>とりにく</u> チーズ <u>きゅうりにゅう</u>	たまねぎ ブロッコリー	じゃがいも マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう		
	カラフルサラダ		<u>キャベツ</u> きゅうり ピーマン		イタリアンドレッシング		
	ミネストローネ	だいず <u>ぶたにく</u>	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	さとう オリーブオイル	ケチャップ コンソメ スープストック 塩 こしょう		





※献立内容は、都合により変更になる場合があります。
 ※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。
 ※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



令和5年度 11月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
16 木	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 662	
	れんこんのはさみ揚げ	とりにく	れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ あぶら でんぷん こむぎこ	しょうゆ 塩	25.2 2.5	
	きりぼし だいこん 切干大根のサラダ		きゅうり にんじん とうもろこし きりぼしだいこん	さとう ごまあぶら	酢 塩	中 817	
	はっほうさい 八宝菜	<u>ぶたにく</u> えび うずらのたまご	はくさい たまねぎ たけのこ <u>チンゲンサイ</u> にんじん しいたけ しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ 中華だし 酒 塩	29.7 2.8	
17 金	おさくらごはん			<u>こめ</u>	しょうゆ 酒	小 631	えびす講 
	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き	あかうお みそ		さとう		26.8 2.2	
	だいこん 大根なます		<u>だいこん</u> にんじん	ごま さとう	酢 塩	中 795	
	おひら	<u>とりにく</u> こうやどうふ こんぶ	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく にんじん さやいんげん	さといも さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	34.5 2.6	
みかん		<u>みかん</u>					
20 月	バーガーパン			<u>パン</u> マーガリン		小 652	
	キャベツ入りメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ	パンこ あぶら こむぎこ でんぷん さとう	塩 しょうゆ	19.9 2.8	
	ふゆやさい 冬野菜のソテー		はくさい ほうれんそう エリンギ にんじん	あぶら	塩 こしょう	中 897	
	ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ <u>チンゲンサイ</u> にんじん しめじ	こむぎこ パンこ さとう	スープストック コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	26.1 3.7	
ようなし 洋梨		ようなし					
21 火	まいたけごはん	<u>あぶらあげ</u>	まいたけ にんじん しょうが	<u>こめ</u> あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん	小 644	みの 実りの秋 にいなめさい 新嘗祭 
	ちくわのもみじ揚げ	ちくわ	にんじん	あぶら こむぎこ こめこ でんぷん	パプリカ	22.6 2.7	
	カラフルあんかけ大根	<u>とりにく</u>	<u>だいこん</u> にんじん とうもろこし えだまめ しょうが	さとう ごまあぶら でんぷん	しょうゆ みりん 酒 塩	中 808	
	はくさい さといも 白菜と里芋のみそ汁	なまあげ みそ	はくさい <u>ねぎ</u>	さといも	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>	28.7 3.5	
こめ お米のババロア	とうにゆう		さとう <u>こめこ</u>				
22 木	ソフトめん			<u>ソフトめん</u>		小 658	
	ミートソース	<u>ぶたにく</u> チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	さとう あぶら	ケチャップ ハヤシルウ ソース ワイン 塩 こしょう <u>マッシュカールシウム</u>	26.9 2.8	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ にんにく パセリ	じゃがいも バター	塩 コンソメ こしょう	中 817	
	きのこサラダ		<u>キャベツ</u> きゅうり えのき しめじ とうもろこし たまねぎ	あぶら さとう	しょうゆ 酢	33.2 3.8	
	りんご		りんご				
23 水	 きん ろう かん しゃ の ひ 勤労感謝の日 						



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表



令和5年度 11月
牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を 作るもと	おもに体の調子を 整えるもと	おもにエネルギー のもと			
24 金	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 622	和食の日 メニュー 11月24日は 「和食の日」
	さば 鯖のみそ煮	さば みそ	しょうが	さとう		22.3	
	れんこんのきんぴら	さつまあげ	れんこん にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん 酒	1.8	
	すまし汁	<u>とうふ</u> かまぼこ	たまねぎ にんじん えのき みつば		しょうゆ 塩 <u>かつお節</u> 昆布	中 781	
かき 柿		<u>かき</u>			27.0		
27 月	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 639	ふるさと 給食の日
	ししゃもの南蛮漬け	ししゃも	<u>ねぎ</u> しょうが	さとう あぶら でんぷん	しょうゆ 酢 トウバンジャン	21.8	
	レタスの青のりあえ	あおさ	レタス <u>もやし</u> にんじん	ごまあぶら	しょうゆ	2.2	
	じゃがいものそぼろ煮	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん <u>フィッシュカルシウム</u>	中 842	
お茶一ハン	<u>やまぶた</u> たまご	たまねぎ にんじん <u>ちゃ</u> しょうが にんにく	<u>こめ</u> ごまあぶら	ガラスープ オイスターソース 中華だし しょうゆ 塩 こしょう	28.4	28 火	
とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ	<u>とりにく</u>	にんにく しょうが	あぶら でんぷん こむぎこ	酒 しょうゆ 塩	2.6		
こまつな 小松菜のナムル		<u>こまつな</u> <u>もやし</u> にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ 中華だし	中 903		
サンラータンスープ	<u>とうふ</u> たまご	<u>チンゲンサイ</u> えのき しいたけ <u>ねぎ</u>	でんぷん ごまあぶら	ガラスープ 酢 中華だし オイスターソース 酒 塩 こしょう	36.9		
29 水	こくとう 黒糖パン			<u>パン</u> こくとう		小 669	
	いかのハーブ焼き	いか	にんにく パセリ	オリーブオイル	しょうゆ ワイン 塩 バジル オレガノ こしょう	27.0	
	ひじきとコーンのソテー	ベーコン ひじき	とうもろこし にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ ワイン 塩 こしょう	2.6	
	にくだんご 肉団子のクリームスープ	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし ブルーベリー しょうが	じゃがいも クリーム あぶら パンこ でんぷん	ベシヤメルソース ワイン スープストック 塩 こしょう かつお節 <u>フィッシュカルシウム</u>	中 855	
	みかん		<u>みかん</u>			40.5	
30 木	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		小 693	
	かつおフライ	<u>かつお</u>		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	塩 こしょう	27.0	
	まんぱのけんちゃん	<u>とうふ</u> <u>あぶらあげ</u> <u>しらすぼし</u>	<u>こまつな</u> <u>キャベツ</u>	ごまあぶら	しょうゆ みりん	2.1	
	おおひら 大平	<u>とりにく</u> こおりどうふ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん しいたけ	さといも さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 和風だし	中 893	
	すだちゼリー		すだち	さとう		35.3	
					2.6		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。