11月

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
1 水		食パン			***パン***		496 20.0 1.9	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		コールスロードレッシング		
		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	給食なし							
3 金	文化の日							
6 月		バーガーパン			***パン***		520 23.8 2.0	
		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	給食なし							
8 水		うどん			***うどん***		517 19.8 1.9	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				
9 木		麦ごはん			***こめ*** むぎ		507 18.1 1.4	
		ヤンニョムチキン	***とりにく***	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		
		チョレギサラダ	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	***とうふ*** かまぼこ わかめ	キャベツ ***チンゲンサイ*** にんじん ***ねぎ***	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				

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
10 金	給食なし						
13 月	麦ごはん			こめ むぎ		587 19.2 1.7	
	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		もやし 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		
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ 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 フィッシュカルシウム		
14 火	麦ごはん			こめ むぎ		514 21.9 1.5	
	鶏肉の照り焼き	とりにく	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 酒		
	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		
	かぶのみそ汁	とうふ みそ あぶらあげ	かぶ はくさい にんじん ねぎ		かつお節 さば節		
	りんご		りんご				
15 水	マーガリンパン			パン マーガリン		490 19.3 1.8	
	ブロッコリーのグラタン	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	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		キャベツ きゅうり ピーマン		ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	ミネストローネ	だいず ぶたにく	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		
16 木	麦ごはん			こめ むぎ		544 21.0 1.9	
	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		
	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		
	八宝菜	ぶたにく えび うずらのたまご	はくさい たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 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		

※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。

11月

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
17 金	おさくらごはん			***こめ***	しょうゆ　酒	501 22.3 1.4	えびす講
	赤魚(あかうお)の西京(さいきょう)焼き	あかうお　みそ		さとう			
	大根(だいこん)なます		***だいこん***　にんじん	ごま　さとう	酢　塩		
	おひら	***とりにく*** 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		
	みかん		***みかん***				
20 月	バーガーパン			***パン***　マーガリン		507 16.1 2.1	
	キャベツ入(い)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		
	冬野菜(ふゆやさい)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		
	ラビオリスープ	とりにく　ぶたにく	たまねぎ　***チンゲンサイ*** 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		
	洋梨(ようなし)		ようなし				
21 火	給食(きゅうしょく)なし						
22 木	ソフトめん			***ソフトめん***		519 21.5 2.0	
	ミートソース	***ぶたにく***　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 ***フィッシュカルシウム***		
	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		
	きのこサラダ		***キャベツ***　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		
	りんご		りんご				
23 水	勤労感謝(きんろうかんしゃ)の日(ひ)						
24 金	麦(むぎ)ごはん			***こめ***　むぎ		508 18.7 1.3	和食の日メニュー
	鯖(さば)のみそ煮(に)	さば　みそ	しょうが	さとう			11月24日は「和食の日」
	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		減塩
	すまし汁(じる)	***とうふ*** かまぼこ	たまねぎ　にんじん えのき　みつば		しょうゆ　塩 ***かつお節***　昆布		
	柿(かき)		***かき***				

※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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
27 月		給食なし						
28 火		お茶一ハン	***やきぶた*** たまご	たまねぎ にんじん ***ちゃ*** しょうが にんにく	***こめ*** 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	533 22.0 1.8	ふるさと給食の日
		鶏肉の唐揚げ	***とりにく***	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		
		小松菜のナムル		***こまつな もやし*** にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ 中華だし		
		サンラータンスープ	***とうふ*** たまご	***チンゲンサイ*** えのき しいたけ ***ねぎ***	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		
29 水		黒糖パン			***パン*** こくとう		485 24.0 2.2	
		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		
		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		
		肉団子のクリームスープ	***ぎゅうにゅう*** 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 プルーン しょうが	じゃがいも クリーム あぶら パンこ でんぷん	ベシャメルソース ワイン スープストック 塩 こしょう かつお節 ***フィッシュカルシウム***		
		みかん		***みかん***				
30 木		麦ごはん			***こめ*** むぎ		552 22.0 1.5	
		かつおフライ	***かつお***		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
		まんばのけんちゃん	***とうふ あぶらあげ しらすぼし***	***こまつな キャベツ***	ごまあぶら	しょうゆ みりん		
		大平	***とりにく*** 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		
		すだちゼリー		すだち	さとう			

11月24日は「和食の日」

だしで味わう和食の日

11月24日の「和食の日」には、かつおぶしとこんぶでとっただしを使ったすまし汁や、さばのみそ煮、れんこんの金平などの和食の献立を出します。和食のよさを味わって食べてください。

和食の基本「だし」

日本のだしは、お吸い物やみそ汁、野菜の煮物などの和食のベースになります。さまざまなおいしい和食でだしを味わいましょう。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食；日本人の伝統的な食文化－正月を例として－」は、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？