



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6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
		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			
1 金	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 695 26.4 2.4	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	カレールウ ケチャップ ソース チャツネ ワイン カレーこ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	(中) 849 31.2 2.8	
	だいず 大豆としらすの揚げ煮	だいず <u>しらすぼし</u>		あぶら さとう でんぷん ごま	しょうゆ		
	ほうれん草 ^{そう} サラダ		ほうれん草 <u>キャベツ</u> とうもろこし	あぶら さとう	しょうゆ 酢		
5 火	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 657 24.5 1.7	減塩献立 
	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	(中) 799 28.4 1.9	
	チョレギサラダ	のり	<u>キャベツ</u> きゅうり にんじん にんにく	ごまあぶら ごま	しょうゆ 塩		
	はるさめ 春雨スープ	ぶたにく	たまねぎ はくさい <u>こまつな</u> にんじん しいたけ	はるさめ あぶら でんぷん	ガラスープ 中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう		
6 水	 うどん			<u>うどん</u>		(小) 603 24.4 2.2	
	にく 肉うどんのつゆ	ぶたにく かまぼこ <u>あぶらあげ</u>	<u>だいこん</u> たまねぎ にんじん <u>こまつな</u> <u>ねぎ</u> ししいたけ	でんぷん	しょうゆ 酒 みりん 塩 <u>かつお節 さば節</u> フィッシュカルシウム	(中) 780 30.8 2.9	
	コロッケ		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	塩		
	かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう		
7 木	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 635 25.2 1.8	減塩献立 
	とうふ 豆腐ステーキそぼろあん	とうにゆう とりにく	しょうが	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ	(中) 779 30.0 2.5	
	ちくげんに 筑前煮	とりにく ちくわ	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん		
	さつまいものみそ汁 ^{しる}	<u>あぶらあげ</u> みそ	<u>だいこん</u> たまねぎ はくさい <u>ねぎ</u>	さつまいも	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
	りんご		りんご				
8 金	 わかめ ^{はん} ごはん	わかめ		<u>こめ</u> むぎ さとう	塩	(小) 628 24.1 2.5	いい歯の日 にちなんだ 献立 
	ししゃもフライ	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	塩 こしょう	(中) 801 30.4 3.6	
	れんこんサラダ		れんこん きゅうり にんじん	さとう	酒 しょうゆ みりん ごまドレッシング		
	だいこん ^に 大根のそぼろ煮	とりにく さつまあげ	<u>だいこん</u> たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 みりん わふうだし		





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6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
		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		
11月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 629	減塩献立
	ぶたにく しょうが や 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 でんぷん	しょうゆ 酒	25.7 1.9	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	(中) 778	
	ワンタンスープ	とりにく	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ しょうが	こむぎこ ごまあぶら	ガラスープ 中華だし しょうゆ 酒 塩 こしょう	31.0 2.4	
12月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 627	減塩献立
	タラのレモンあえ	たら だいず	レモン	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ	28.2 1.9	
	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 唐辛子	(中) 757	
	かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	でんぷん	しょうゆ 塩 みりん かつお節	32.7 2.3	
13月	しょく 食パン			パン		(小) 611	
	いちごジャム		いちご	さとう みずあめ		26.1	
	チキンとブロッコリーのグラタン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ ブロッコリー	マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン フィッシュカルシウム 塩 こしょう	2.7	
	ポテトとコーンのソテー	ウインナー	とうもろこし にんにく パセリ	じゃがいも あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中) 805	
	はくさい 白菜のスープ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しょうが	でんぷん あぶら	ガラスープ ワイン スープストック コンソメ 塩 こしょう	32.9 3.6	
14月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 636	減塩献立
	とりにく 鶏肉とレバーのケチャップあえ	とりにく とりレバー		でんぷん あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン	28.0 1.8	
	いそか 磯香あえ	のり	キャベツ こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	(中) 778	
	じゃがいも団子のみそ汁	とりにく みそ	だいこん たまねぎ にんじん えのき ねぎ	じゃがいも	かつお節 さば節	32.8 2.2	
15月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 684	
	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	こむぎこ あぶら こめこ はるさめ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	22.6 2.0	
	ちゅうか 中華サラダ		もやし こまつな にんじん とうもろこし	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	(中) 859	
	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 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 中華だし 酒 オイスターソース トウバンジャン	26.7 2.4	

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※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。



November

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6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
		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			
18月	 せわ 背割りパン			パン		(小) 615 26.5 2.8	
	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	こむぎこ あぶら	ケチャップ ワイン ソース コンソメ 塩 こしょう オールスパイス カレー フィッシュカルシウム		
	マカロニサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩	(中) 814 34.7 3.7	
	やさい 野菜のスープ煮	とりにく ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん こまつな しめじ プルーン しょうが	じゃがいも パンこ でんぷん あぶら	ガラスープ ワイン スープストック コンソメ 塩 こしょう かつおだし		
19火	 おさくらごはん			こめ	しょうゆ 酒	(小) 599 27.3 2.2	えびす講に ちなんだ 献立 
	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	酒 みりん		
	だいこん 大根なます		だいこん にんじん	ごま さとう	酢 塩	(中) 759 33.7 2.7	
	おひら	とりにく こおりどうふ こんぶ	れんこん こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん	さといも さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 わふうだし		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
20水	 ソフトめん			ソフトめん		(小) 660 23.9 2.8	
	ミートソース	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく	あぶら さとう	ケチャップ ハヤシルウ ソース ワイン こしょう デミグラスソース 塩 スープストック		
	キャラメルポテト			さつまいも あぶら バター さとう		(中) 804 28.3 3.6	
	かいそう 海藻サラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング		
21木	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 649 25.6 2.1	ふるさと 給食 
	じゃがいもとちくわのお茶揚げ	ちくわ だいず	ちや	じゃがいも こむぎこ あぶら	塩		
	おかかあえ	かつおぶし	もやし こまつな にんじん		しょうゆ みりん	(中) 787 30.3 2.6	
	ぶたにく だいこん いた 豚肉と大根の炒め煮	ぶたにく	だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが	さとう あぶら	しょうゆ 酒 わふうだし フィッシュカルシウム		
	ミニトマト		ミニトマト				
22金	 むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 638 22.2 2.1	和食の日 にちなんだ 献立  いいねんしよく 11月24日は 「和食の日」
	さばのみそだれがけ	さば みそ	しょうが	でんぷん あぶら さとう	酒 しょうゆ みりん		
	たくあんあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり たくあん	ごまあぶら	しお	(中) 816 27.5 2.5	
	じる すまし汁	とうふ かまぼこ わかめ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのき ねぎ		しょうゆ みりん 塩 かつお節 こんぶ		



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6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
		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		
25 月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 635	新嘗祭に ちなんだ 献立 
	ハンバーグの きのこソース	とりにく ぶたにく	えのき しめじ マッシュルーム たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう あぶら 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	26.7 2.1	
	きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子	(中) 808	
	とんじる 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 にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも	かつお節 さば節	33.3 2.4	
26 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 628	減塩献立 
	かつおと大豆のかりん揚げ	かつお だいず	しょうが	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 酒 みりん	30.2 1.8	
	あか 赤じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ	さとう ごま	塩	(中) 762	
	いものこ汁	ぶたにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	さといも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつお節	35.0 2.2	
27 水	マーガリンパン			パン マーガリン		(小) 648	
	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 こしょう バジル オレガノ	29.9 2.8	
	もやしのカレーソテー	ぶたにく	もやし キャベツ にんじん	あぶら	ワイン 塩 カレー コンソメ こしょう	(中) 878	
	にくだんご 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 チーズ	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし ブルーネ しょうが	じゃがいも あぶら パンこ でんぷん	ベシマルソース ワイン ガラスープ 塩 スープストック こしょう かつおだし	38.0 3.6	
28 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 626	減塩献立 
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	塩	27.5 1.7	
	はるさめ 春雨サラダ		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	(中) 782	
	とうふ ちゅうか に 豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ たけのこ こまつな とうもろこし しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ 酒 オイスターソース トウバンジャン 塩 こしょう	32.9 2.2	
29 金	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 647	
	とりにく 鶏肉のから揚げ	とりにく	にんにく しょうが	でんぷん こむぎこ あぶら	しょうゆ 酒 塩	27.5 1.7	
	やさしいた 野菜炒め	ぶたにく	もやし キャベツ こまつな にんじん	あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中) 823	
	とうにゅうじる ごま豆乳汁	とうにゅう とうふ ぶたにく みそ	だいこん はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	ごま	かつお節 さば節 フィッシュカルシウム	35.0 2.2	

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※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。

