



# 令和4年 11月分学校給食予定献立表



今月の食育目標：自分の朝ごはんを見直そう

国見町給食センター

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み
1	火	ごはん 牛乳 とり肉のガーリック焼き ごぼうサラダ ポトフスープ	牛乳 とり肉 ハム みそ ウインナー	にんにく ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ かぶ 小松菜	ごはん 小麦粉 ごま マヨネーズ さとう じゃがいも	幼 533 小 682 中 846	19.2 23.7 28.2	20.4 24.9 28.1	1.6 1.9 2.2	
2	水	ごはん 牛乳 いわしのこんぶ煮 ほうれん草のごま和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いわし とり肉 さつまあげ がんもどき	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ さやいんげん	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも でん粉	幼 124 小 624 中 782	6.1 28.5 34.1	7.0 16.1 18.0	0.2 2.4 2.9	幼牛乳のみ
4	金	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね ひじきの油いため 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき さつまあげ だいず とうふ 油あげ みそ	青じそ 干しいたけ にんじん こんにゃく 大根 小松菜	ごはん こめ油 さとう	幼 500 小 611 中 745	22.5 26.5 30.6	18.2 20.3 21.8	1.8 2.1 2.4	
★7日～11日はかみかみweek★ 11月8日は、いい歯の日です。よくかんで食べることを意識し、じょうぶな歯をつくりましょう。										
7	月	麦ごはん 牛乳 かいそうサラダ ポークカレー	牛乳 わかめ とさかのり こんぶ ぶた肉 チーズ スキムミルク	きゅうり とうもろこし えだまめ にんにく 玉ねぎ にんじん	ごはん 大麦 さとう ごま油 こめ油 じゃがいも カレールー ハヤシルウ	幼 455 小 596 中 760	15.5 19.4 23.2	15.3 18.5 20.8	2.2 2.7 3.3	
8	火	ごはん 牛乳 いかねぎカツ いりどり 青菜のみそ汁	牛乳 いか とり肉 さつまあげ 油あげ とうふ みそ	にんじん 長ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく たけのこ さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう こめ油 じゃがいも	幼 499 小 640 中 798	22.4 27.9 33.2	16.0 19.4 21.9	1.8 2.4 2.8	
9	水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ(小学校はハムカツ) ぶた肉のキムチいため 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 (ハム)	キャベツ 玉ねぎ いらしょうが にんにく にんじん キムチづけ しめじ 白菜 干しいたけ 小松菜	ごはん 小麦粉 でん粉 こめ油 春雨 さとう (パン粉 小麦粉)	幼 124 小 596 中 790	6.1 21.6 24.6	7.0 18.3 24.8	0.2 2.4 2.7	幼牛乳のみ
10	木	コッパパン マーシャルビーンズ 牛乳 じゃがいものミートソース焼き グリーンサラダ ABCスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし にんじん ほうれん草	パン マーシャルビーンズ こめ油 さとう ドレッシング じゃがいも マカロニ	幼 544 小 662 中 882	21.9 27.3 34.6	22.3 26.2 33.1	1.8 2.3 3.1	
11	金	ごはん なつとう 牛乳 ささかまのいそべあげ ごもくなつとうの具 キャベツのみそ汁	牛乳 なつとう ささかまほこ 青のり ぶた肉 ちくわ 油あげ とうふ みそ	にんじん 長ねぎ ピーマン 玉ねぎ キャベツ 小松菜	ごはん でん粉 こめ油 さとう じゃがいも	幼 521 小 660 中 851	26.1 32.4 41.9	16.7 20.1 23.2	1.6 2.0 2.5	
14	月	ごはん 牛乳 ビビンバ 厚焼きたまご わかめスープ りんごゼリー	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉 とうふ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ とうもろこし 長ねぎ りんご	ごはん こめ油 さとう ごま油	幼 498 小 625 中 773	21.5 26.4 31.4	15.6 18.6 20.9	1.7 2.1 2.5	
15	火	ごはん 牛乳 かつおのあげびたし おひたし さつま汁	牛乳 かつお とり肉 みそ とうふ	しょうが 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 長ねぎ	ごはん でん粉 さとう こめ油 ごま油 さつまいも	幼 504 小 618 中 780	25.0 28.7 35.4	14.1 15.6 17.8	1.7 2.2 2.5	
16	水	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ・メンチソースかけ ブロッコリーのおかか和え なめこやささいのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず かつおぶし とうふ みそ	キャベツ しょうが ブロッコリー キャベツ 大根 玉ねぎ なめこ 長ねぎ 小松菜	ごはん パン粉 小麦粉 こめ油 でん粉 さとう	幼 124 小 631 中 795	6.1 22.9 27.8	7.0 19.2 21.7	0.2 2.5 3.0	幼牛乳のみ
17	木	みそラーメン 牛乳 ひじきしゅうまい さつまいもサラダ	牛乳 ぶた肉 ひじき とり肉 だいず チーズ みそ	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ しょうが にんじん えだまめ とうもろこし にんにく もやし 白菜 長ねぎ 小松菜	中華ソフトめん 小麦粉 さとう でん粉 さつまいも マヨネーズ こめ油	幼 503 小 608 中 784	21.0 25.3 31.9	15.5 19.0 22.0	2.2 2.9 3.6	
18	金	ごはん 牛乳 ぶたみそカツ 白菜のあさづけ とりごぼう汁	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	白菜 きゅうり にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 こめ油	幼 506 小 - 中 780	19.2 - 28.4	18.1 - 23.1	1.3 - 2.2	小学校
🍌🍌🍌 21日～25日は国見食育week 🍌🍌🍌										
21	月	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑より 藤田地区 齋藤さんの「大根とほうれん草のマヨネーズ和え」	牛乳 とり肉 青のり マグロオイルフレーク たまご とうふ ヨーグルト	大根 ほうれん草 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	ごはん さとう ごま マヨネーズ でん粉	幼 526 小 657 中 824	24.6 30.1 37.1	17.9 21.6 23.7	1.5 1.9 2.1	
22	火	🍷和食給食🍷 道の駅くみあつかりの郷 料理長考案メニューです。よく味わってください。	牛乳 ホキ ちくわ みそ	にんじん きくらげ えのきたけ しょうが きく ほうれん草 もやし 梅干し 干しいたけ ごぼう こんにゃく 大根 みかん	ごはん さつまいも でん粉 さとう こめ油 さといも ごま	幼 539 小 687 中 851	21.8 27.2 32.3	15.5 18.8 21.1	1.8 2.3 2.8	
24	木	🎂11月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 11月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいず ハム こんぶ かつおぶし スキムミルク チーズ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	黒糖パン さとう でん粉 こめ油 シチュールウ 生クリーム	幼 617 小 756 中 987	22.8 27.8 34.9	21.1 25.5 30.3	2.1 2.6 3.3	
25	金	♪静岡県郷土料理献立♪ 静岡県の郷土料理の「大根なます」を味わいましょう。	牛乳 さば ぶた肉 だいず みそ とうふ 油あげ	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	幼 500 小 625 中 791	20.7 25.0 29.8	17.6 19.9 22.7	1.7 2.2 2.7	
28	月	ごはん 牛乳 ミルメークコーヒー はるまき チョレギサラダ マーボー豆腐	牛乳 わかめ ぶた肉 だいず みそ とうふ	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ いら 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり 長ねぎ	ごはん 小麦粉 春雨 さとう こめ油 ごま ドレッシング ごま油 でん粉 ミルメーク	幼 523 小 675 中 831	19.8 24.6 28.6	18.7 21.4 24.1	1.6 2.2 2.5	
29	火	ごはん 牛乳 さけのみそチーズ焼き ハムコーンサラダ オニオンスープ	牛乳 さけ みそ チーズ ハム ベーコン	玉ねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ	ごはん さとう ごま油	幼 557 小 716 中 894	21.5 27.2 32.6	17.3 21.4 24.7	2.0 2.6 3.1	
30	水	かおりごはん 牛乳 れんこんのみそ炒め	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ ちくわ がんもどき うずらたまご	青じそ しょうが ごぼう れんこん えだまめ こんにゃく 大根 にんじん みかん	ごはん こめ油 さとう	幼 124 小 570 中 713	6.1 21.8 26.2	7.0 14.3 16.0	0.2 2.1 2.5	幼牛乳のみ

一カ月当たりの平均栄養価					
幼	エネルギー:441kcal	たんぱく質:18.5g	脂質:15.4g	カルシウム:301mg	食塩相当量:1.5g
小	エネルギー:644kcal	たんぱく質:26.0g	脂質:19.9g	カルシウム:379mg	食塩相当量:2.3g
中	エネルギー:812kcal	たんぱく質:31.3g	脂質:23.0g	カルシウム:423mg	食塩相当量:2.7g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※使用食材については毎日放射性物質の測定を行っています。