

令和3年度 11月 学校給食献立表

普通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
1 (月)		ダイシモチごはん	鶏肉のんにく焼き キャベツのからしごまあえ かきたま汁	米 <u>ダイシモチ</u> でんぷん	油 ごま	鶏肉 卵 豆腐 なると	牛乳	こまつな にんじん 葉ねぎ	にんにく キャベツ コーン たまねぎ エリンギ	460 591 701
2 (火)		麦ごはん	はまちの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 大根のそぼろ煮	米 大麦 でんぷん 砂糖	油	はまち 鶏肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ だいこん	513 637 746
4 (木)		しっぽくうどん	ちくわの天ぷら 小松菜のアーモンドあえ	うどん 小麦粉 米粉	油 アーモンド	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 葉ねぎ こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ 干しいだけ キャベツ コーン	464 600 701
5 (金)		ポテトサンド	ワインナーと野菜の 豆乳スープ ココアピーズ(小・中) いちごクレープ(幼のみ) マネズ タイドレッシング	パン 全粒粉 じゃがいも マカロニ 砂糖 コーンスターチ クレープ	ドレッシング 油	鶏肉 ワインナー 豆乳 豆乳クリーム 大豆	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ	510 595 720
8 (月)		ごはん(委託)	かみかみ天ぷら きゅうりと たくあんのごまあえ けんちん汁	米 小麦粉 米粉	油 ごま	青大豆 ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ あおのり	にんじん 葉ねぎ	きゅうり たくあん たまねぎ しめじ ごぼう	451 583 729
9 (火)		ダイシモチごはん	煮込みおでん キャベツのゆず香あえ ごま味いりこ	米 <u>ダイシモチ</u> こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま	豚肉 うずら卵 てんぷら 厚揚げみそ	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん	だいこん しょうが キャベツ きゅうり	470 618 715
10 (水)		りんごパン	ハンバーグ 大豆サラダ ミネストローネ	パン 砂糖 マカロニ	油 オリーブ油	ハンバーグ 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	りんご <u>キャベツ</u> きゅうり たまねぎ セロリ エリンギ にんにく	447 623 742
11 (木)		根菜カレーライス	イタリアンサラダ りんご	米 大麦 さといも	油 ドレッシング	豚肉 豚レバー	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ごぼう れんこん グリーンピース きゅうり キャベツ えだまめ りんご	474 631 728
12 (金)		バターロールパン	スパゲッティボンゴレ ツナサラダ みかんクレープ(小・中) みかんゼリー(幼のみ)	パン スパゲッティ 砂糖 クレープ ゼリー	オリーブ油 油 ごま	あさり ベーコン まぐろ水煮	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ コーン きゅうり	512 650 754
15 (月)		ごはん(委託)	鶏肉と豚レバーの ナッツがらめ チンゲンサイのナムル うずら卵入り春雨スープ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖 はるさめ	油 アーモンド ごま油	鶏肉 豚レバー うずら卵 ベーコン	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	もやし にんにく しょうが たまねぎ	480 629 782
16 (火)		ダイシモチごはん	さわらのみそだれかけ 野菜のすだちあえ 莖わかめの炒め煮	米 <u>ダイシモチ</u> 砂糖 でんぷん こんにゃく	油 ごま ごま油	さわら みそ 油揚げ てんぷら	牛乳 莖わかめ	にんじん	しょうが もやし キャベツ だけのこ ごぼう	471 607 719
17 (水)		深川風卵とじ丼(幼のみ)	小松菜のごま酢あえ 煮干し みかん	米 砂糖 でんぷん	ごま 油	あさり 油揚げ なると 卵	牛乳 煮干し	にんじん 葉ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし みかん	473 594 730

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名			kcal 年中 小4 中2			
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	おもに体をつくるもとになる食品(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)				
18 (木)		麦ごはん	厚揚げのしょうがだれかけ 大根のレモン酢漬け さといものみそ汁	米 大麦 砂糖 でんぷん さといも こんにゃく		厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん キャベツ レモン しめじ たまねぎ	448 597 711
19 (金)		黒糖パン	豚肉と野菜のトマト煮 ひじきとれんこんのマリネ さぬきゴールド	パン 黒糖 じゃがいも 砂糖	油 オリーブ油	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ にんにく れんこん コーン キウイフルーツ	431 584 715
22 (月)		ごはん(委託)	さばのおろしだれかけ ブロッコリーのおかかあえ お鮎とわかめのすまし汁	米 でんぷん 砂糖 ふ		さば かつお節 油揚げ なると	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん もやし キャベツ たまねぎ	476 602 718
24 (水)		米粉パン	栗のみそシチュー ほうれんそうと ベーコンのソテー さぬきキウイっこ	パン 米粉 さといも コーンスターチ	くり 油 オリーブ油	豚肉 豆乳 みそ ベーコン	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ キウイフルーツ	432 592 729
25 (木)		ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ABCスープ いちごクレープ(小・中)	米 でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖 マカロニ クレープ	油 ごま ごま油	鶏肉 ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	しょうが キャベツ コーン もやし エリンギ たまねぎ	469 710 812
26 (金)		ミルクパン	さけのハーブ焼き ごぼうサラダ 卵とレタスのスープ	パン でんぷん	オリーブ油 ドレッシング ごま 油	さけ 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	パセリ こまつな にんじん 葉ねぎ	ごぼう コーン レタス エリンギ たまねぎ	426 583 733
29 (月)		ごはん(委託)	いもたご 食べて菜の ごまドレッシングあえ ミニトマト のり味いりこ	米 さといも こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	たご 油揚げ ハム	牛乳 煮干し あおのり	にんじん さやいんげん 食べて菜 ミニトマト	だいこん キャベツ もやし	451 583 730
30 (火)		秋の香りごはん	舌平目のから揚げ 野菜のしそあえ すいとん汁	米 <u>ダイシモチ</u> さつまいも 砂糖 でんぷん すいとん	油	油揚げ 舌平目 みそ	牛乳	にんじん こまつな しそ 葉ねぎ	ごぼう えだまめ 干しいだけ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	474 626 726

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。
 ※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、葉ねぎ、ブロッコリー、
 キャベツ、ミニトマト、さぬきゴールド、
 さぬきキウイっこ

