

令和4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	
				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)		年中	小4 中2
1 (火)		ダイシモチ ごはん	はまちの照り焼き ミニトマト 大根のそぼろ煮	米 ダイシモチ でんぶん 砂糖	油	はまち 鶏肉 厚揚げ	牛乳	ミニトマト にんじん 葉ねぎ	しょうが だいこん	501 616 723	
2 (水)		ピピンパ 	トック入りわかめスープ さぬきキウイっこ	米 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	豚肉 コチュジャン ペーコン	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ 干しいたけ キウイフルーツ	461 593 738	
4 (金)		小型 コッペパン	地元野菜のソーススパゲッティ ひじきとれんこんのマリネ	パン スパゲッティ 砂糖	油 オリーブ油	豚肉 ちくわ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな 葉ねぎ	たまねぎ なす にんにく れんこん コーン きゅうり	452 583 719	
7 (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 なすのみそ汁	米 小麦粉 米粉	油 ごま	青大豆 ちくわ 油揚げ みそ	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 なす しめじ たまねぎ	448 581 727	
8 (火)		ダイシモチ ごはん	さばのコチュジャン風味 レタスともやしのナムル うずら卵入り春雨スープ	米 ダイシモチ 砂糖 でんぶん はるさめ	ごま油	さば コチュジャン ペーコン うずら卵	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん	レタス もやし きゅうり たまねぎ 干しいたけ	492 634 760	
9 (水)		コッペパン 	さつまいものみそシチュー ブロッコリーのサラダ きなこピーズ(小・中)	パン さつまいも コーンスターチ 砂糖	油 ドレッシング	豚肉 豆乳 豆乳クリーム みそ 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	431 626 761	
10 (木)		しっぽく うどん	かぼちゃの鹿の子揚げ ツナと野菜のからしごまあえ	うどん パン粉	油 ごま油 ごま	豚肉 油揚げ まぐろ水煮	牛乳	にんじん 葉ねぎ かぼちゃ	ごぼう だいこん たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ コーン	504 627 737	
11 (金)		コッペパン 	豚肉とじゃがいものコンソメ煮 ほうれんそうとコーンのソテー いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン じゃがいも 砂糖	油 アーモンド オリーブ油	豚肉 ウィンナー	牛乳 煮干し	にんじん パセリ ほうれんそう エリンギ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン エリンギ	412 607 741	
14 (月)		深川風 卵とじ丼 	焼きししゃも 野菜のすだちあえ	米 砂糖 でんぶん	油	あさり 卵 油揚げ なると	牛乳 ししゃも	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	446 595 733	
15 (火)		秋の香り ごはん	厚揚げのゆずみそかけ ミニトマト お鮎とわかめのすまし汁	米 ダイシモチ さつまいも 砂糖 でんぶん ふ	油	油揚げ 青大豆 厚揚げ みそ なると	牛乳 わかめ	にんじん ミニトマト 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ たまねぎ	452 600 711	
16 (水)		根菜 カレーライス 	マカロニサラダ さぬきゴールド マヨネーズタイプドレッシング	米 さといも マカロニ	油 ドレッシング	鶏肉 豚レバー 青大豆	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ コーン きゅうり キウイフルーツ	513 644 783	
17 (木)		ダイシモチ ごはん	豚肉とごぼうのうま煮 野菜のちりめんあえ しょうゆ豆	米 ダイシモチ こんにゃく 砂糖	油	豚肉 てんぷら 油揚げ 青大豆 しょうゆ豆	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たけのこ ごぼう たまねぎ きゅうり もやし	490 629 727	

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名						kcal	
				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)		年中	小4 中2
18 (金)		レーズンパン 	じゃがいもと野菜のトマト煮 大根サラダ 小煮干しのレモン酢あえ	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	鶏肉 ウィンナー	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん パセリ トマト	レーズン たまねぎ キャベツ にんにく だいこん コーン	421 583 715	
21 (月)		ごはん (委託)	鶏肉のから揚げ 小松菜ときのこの アーモンドあえ かきたま汁 みかん	米 でんぶん 小麦粉	油 アーモンド	鶏肉 卵 豆腐 なると	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん 葉ねぎ	しょうが キャベツ もやし しめじ コーン たまねぎ みかん	504 643 795	
22 (火)		ダイシモチ ごはん	いかと豆腐のチリソース煮 焼きピーン 中華風粉らきいも	米 ダイシモチ 砂糖 でんぶん ピーン じゃがいも	ごま油 ごま	豆腐 いか 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ しょうが にんにく きくらげ キャベツ もやし	473 627 717	
24 (木)		ダイシモチ ごはん	さばの南部焼き 野菜のしそあえ ふしめん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぶん ふしめん	ごま	さば 油揚げ なると みそ	牛乳	ごまつな にんじん しそ 葉ねぎ	しょうが はくさい もやし たまねぎ だいこん	459 586 700	
25 (金)		セルフ スラッピー・ ジョー 	コーンクリームスープ りんご	パン 小麦粉 じゃがいも コーンスターチ	油	豚肉 鶏肉 大豆 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく コーン りんご	412 609 735	
28 (月)		ごはん (委託)	豆腐ハンバーグのごまだれかけ キャベツと昆布のあえもの いもたこ	米 砂糖 でんぶん さといも こんにゃく	ごま	豆腐 ハンバーグ たこ 油揚げ	牛乳 塩こんぶ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ だいこん	474 593 758	
29 (火)		コーンピラフ	さけのハーブ焼き 小松菜と青大豆の タルタルサラダ オニオンスープ	米 砂糖	油 オリーブ油 ドレッシング	さけ 青大豆 油揚げ ペーコン	牛乳	パセリ パセリ ごまつな にんじん	コーン キャベツ ピクルス たまねぎ エリンギ	487 634 747	
30 (水)		ダイシモチ ごはん	煮込みおでん 食べて菜のおかかあえ 煮干し	米 ダイシモチ こんにゃく じゃがいも 砂糖	油	豚肉 うずら卵 てんぷら 厚揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ 煮干し	にんじん 食べて菜	だいこん しょうが もやし はくさい	469 612 707	

※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、ごまつな、葉ねぎ、ミニトマト、
ブロッコリー、さぬきキウイっこ、
さぬきゴールド

普通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>