

2023 11月 こんだて表

本宮方部学校給食センター

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	栄養成分	栄養成分
					血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	エネルギー たんぱく質 & 脂質 & 塩分 & 小中学校	エネルギー koal たんぱく質 & 脂質 & 塩分 & 中学校
1	水	ごはん	さばのカレー醤油焼き こんにやくのみそ炒め にら玉汁	牛乳	牛乳 さば 鶏肉 ★みそ 木綿豆腐 たまご	にんじん ごぼう れんこん ★ねぎ にら えのきたけ	米 強化米 三温糖 ☆こんにやく 米ぬか油 かたくり粉	645 29.4 21.6 2.4	772 34.6 24.8 3.0
2	木	ごはん	麻婆豆腐 春巻き キャベツのごまあえ	牛乳	牛乳 木綿豆腐 豚肉 ★みそ 春巻き	たけのこ にんじん 玉葱 にら キャベツ さやいんげん	米 強化米 三温糖 ごま油 かたくり粉 米ぬか油 ごま オイスターソース	722 23.3 26.5 2.4	885 26.9 32.0 2.7
6	月	ごはん	鶏肉と大豆の甘辛炒め ビーナッツあえ エネルギー豚汁	牛乳	牛乳 ☆鶏肉 大豆 ☆豚肉 油揚げ ★みそ	こまつな キャベツ ★にんじん ★ねぎ	米 強化米 ごま油 かたくり粉 米ぬか油 三温糖 じゃがいも こんにやく ビーナッツ	715 30.8 25.7 2.2	851 35.9 29.3 2.6
7	火	キムチチャーハン	ポークしゅうまい (2個) ワンタンスープ オレンジ	牛乳	牛乳 焼き豚 なると ポークしゅうまい 豚肉 大豆ミート	にんじん ★ねぎ はくさいキムチ きくらげ チンゲンツァイ ☆もやし オレンジ	米 強化米 米ぬか油 ごま油 ワンタン	642 26.2 19.0 2.8	788 31.9 22.7 3.1
8	水	ごはん	鮭のごま風味焼き 茎わかめのきんぴら 厚揚げのみそ汁 のり佃煮	牛乳	牛乳 さけ 茎わかめ 豚肉 生揚げ ★みそ のり佃煮	★にんじん さやいんげん ★だいこん ★ねぎ こまつな	米 強化米 ごま かたくり粉 米ぬか油 三温糖 ごま油 ☆こんにやく	604 32.5 17.0 2.3	716 38.0 19.1 2.7
9	木	カレーうどん	ごぼうサラダ 焼きいも	牛乳	豚肉 牛乳 鶏肉	にんじん 玉葱 干し椎茸 ★ねぎ こまつな ごぼう ★きゅうり	ソフト麺 米ぬか油 カレールー マヨネーズ 三温糖 さつまいも	700 25.4 14.3 3.6	879 31.4 15.8 4.5
10	金	ごはん	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 根菜汁	牛乳	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ さつま揚げ ★みそ	切干しだいこん ★にんじん さやいんげん ごぼう ★だいこん さやえんどう	米 強化米 三温糖 米ぬか油 ☆こんにやく	643 28.2 21.4 2.1	770 33.6 24.9 2.6
13	月	ごはん	納豆 豚肉とじゃが芋の旨煮 凍み豆腐汁 りんご	牛乳	牛乳 納豆 ☆豚肉 凍り豆腐 ★みそ	★にんじん さやいんげん ★だいこん 玉葱 こまつな ★りんご	米 強化米 じゃがいも ☆しらたき 黒砂糖	649 24.7 20.5 2.0	778 29.4 23.4 2.6
14	火	ごはん	県産タンダーリーチキン 春雨の中華炒め わかめスープ	牛乳	牛乳 ☆鶏肉 ☆豚肉 木綿豆腐 わかめ	★にんじん キャベツ にら ★ねぎ ☆もやし たけのこ 干し椎茸	米 強化米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖	604 25.6 19.4 2.3	713 29.5 21.5 2.7
15	水	ごはん	県産カジキカツ 引き菜炒り なめこ汁	牛乳	牛乳 カジキカツ ☆豚肉 木綿豆腐 ★みそ	★だいこん にんじん えだまめ ☆なめこ ★ねぎ	米 強化米 米ぬか油 中ざら糖 三温糖 じゃがいも ウスターソース	660 27.3 15.3 2.8	767 30.1 16.8 3.3
16	木	わかめごはん	県産厚焼き玉子 野菜とハムのホットサラダ 油揚げの味噌汁 県産一口桃ゼリー	牛乳	わかめ 牛乳 ☆たまご 油揚げ ロースハム ★みそ	キャベツ にら ぶなしめじ ☆もやし こまつな ★ねぎ	米 強化米 オリーブ油 和風ドレッシング じゃがいも ☆桃ゼリー	601 23.4 17.7 2.8	730 27.0 19.6 3.4
17	金	ごはん	県産豚肉の生姜焼き もやしとコーンの炒めもの さつま汁	牛乳	牛乳 ☆豚肉 ウインナー ☆鶏肉 生揚げ ★みそ	にら ☆もやし とうもろこし ごぼう ★だいこん ★にんじん ★ねぎ	米 強化米 かたくり粉 米ぬか油 ☆こんにやく さつまいも	673 27.1 23.7 2.3	804 32.0 27.2 2.8
20	月	ごはん	鶏肉のハーブ焼き ポテトサラダ コンソメジュリアン	牛乳	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン	★にんじん ★きゅうり 玉葱 ★キャベツ セロリー パセリ バジル	米 強化米 三温糖 じゃがいも マカロニ マヨネーズ	661 29.3 17.7 2.0	784 34.1 19.7 2.6
21	火	ごはん	ポークソースマリネ いんげんの炒めもの ほうれん草の味噌汁	牛乳	牛乳 ☆豚肉 ☆鶏肉 油揚げ ★みそ	玉葱 パセリ さやいんげん ★にんじん えのきたけ ★ねぎ ほうれん草	米 強化米 米ぬか油 ☆しらたき 三温糖 じゃがいも	673 26.4 23.4 2.3	800 30.7 26.6 2.5
22	水	ごはん	いわしのごまみそ煮 五目豆 美たくさん汁 お米のババロア (みかんソース)	牛乳	牛乳 鶏肉 大豆 いわしのごまみそ煮 さつま揚げ 豚肉 油揚げ ★みそ	ごぼう ★にんじん れんこん 干し椎茸 ★だいこん こまつな	米 強化米 三温糖 ☆こんにやく 米ぬか 油 さといも ごま お米のババロア	675 28.1 18.3 2.2	796 33.1 20.5 2.7
24	金	食パン	ミートボール (2個) 彩りサラダ コーンクリームスープ いちごジャム	牛乳	牛乳 大豆 ベーコン ミートボール	ブロッコリー ★にんじん えだまめ とうもろこし 玉葱 トマトピューレ パセリ	食パン さつまいも マヨネーズ ホワイトルー じゃがいも 米ぬか油 イチゴジャム	733 27.7 34.5 2.8	893 33.2 40.9 3.5
27	月	チキン カレーライス	りっちゃんサラダ ヨーグルト	牛乳	☆鶏肉 スキムミルク 牛乳 ロースハム 刻み昆布 かつお節 ヨーグルト	にんじん 玉葱 グリーンピース きゅうり キャベツ とうもろこし トマトピューレ	米 強化米 米ぬか油 じゃがいも カレールー 三温糖 ウスターソース	691 23.8 19.7 2.8	813 27.2 22.0 3.2
28	火	ごはん	カップエッグ 野菜炒め みそけんちん汁 ぶりかけ	牛乳	牛乳 たまご ☆豚肉 ☆鶏肉 木綿豆腐 ★みそ ぶりかけ (おかか)	キャベツ ★にんじん 玉葱 ☆もやし 青ピーマン ごぼう ★だいこん ★ねぎ	米 強化米 米ぬか油 さといも ☆こんにやく オイスターソース	605 27.0 18.8 2.0	722 31.6 21.3 2.5
29	水	ごはん	赤魚の甘みそ焼き ひじきの炒り煮 どさんこ汁	牛乳	牛乳 あかうお 干ひじき 鶏肉 木綿豆腐 豚肉 刻み昆布 ★みそ	ごぼう ★にんじん えだまめ ★ねぎ とうもろこし	米 強化米 三温糖 かたくり粉 ☆しらたき 米ぬか油 じゃがいも パター	607 28.7 16.3 2.2	722 33.6 18.2 2.6
30	木	ごはん	おろしハンバーグ チンゲン菜のソテー 玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 ハンバーグ ウインナー 油揚げ ★みそ	だいこん 玉ねぎ キャベツ チンゲンツァイ ★にんじん エリンギ えのきたけ	米 強化米 和風ドレッシング 米ぬか油 じゃがいも オイスターソース	636 24.7 21.7 2.6	752 28.0 24.3 2.9

※ 食材の都合等により、献立内容及び食材の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

★=地元産の食材
☆=福島県産の食材

米=地元産
牛乳=福島県産

