



2024年 11月分献立表



邑楽町立学校給食センター

おはなし給食
いい歯の日
献立

残量調査(高島小学校・邑楽中学校)

高小リクエスト献立

和食の日献立

ぐんますきやきの日
献立

世界の料理献立
(スペイン)

日	曜	献立名		体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油 脂	Kcal	g	g
1	金	食パン 牛乳	ツナサンドの具 チキンナゲット(2. 2. 3) コーンポタージュ	ツナ とり肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン	パン パン粉 小麦粉	ハエッグマヨネーズ 油	649 826	27.0 34.6	29.2 36.6
5	火	ブランコッペ 牛乳	ハムかつ 秋のいどりサラダ ジュテームスープ	ハム ぶた肉 豆乳	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん チンゲンサイ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ りんご	パン パン粉 さつまいも 片栗粉	油 ドレッシング	625 783	24.0 29.3	24.7 29.9
6	水	ご飯 牛乳	ギンに出したチャーハンの具 魚のソテー まかないスープ	ぶた肉 卵 もうかさめ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ マッシュルーム にんにく えのきたけ かぶ	ご飯 はちみつ じゃがいも	油 オリーブ油 ごま	661 802	29.2 35.6	23.9 28.9
7	木	ご飯 牛乳	のらねこんだんシーフードカレー グリーンサラダ オレンジ	えび いか あさり とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	633 767	20.4 24.2	18.0 20.9
8	金	パーカーハウス 牛乳	フライドチキン れんこんサラダ トマ玉スープ	とり肉 ツナ 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜	れんこん きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	パン パン粉 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま ハエッグマヨネーズ	644 797	26.9 32.6	34.5 40.0
11	月	ご飯 牛乳	さんまの薬味ソース 筑前煮 白菜と油揚げのみそ汁	さんま みそ 鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん 絹さや	ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく れんこん たけのこ 白菜 玉ねぎ しいたけ	ご飯 片栗粉 砂糖 さといも	油 ごま油	665 768	23.2 26.5	23.5 25.3
12	火	ミルクパン 牛乳	ペネポロネーゼ じゃこサラダ りんご	大豆 ぶた肉	牛乳 チーズ じゃこ わかめ	にんじん ピーマン セロリ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし りんご	パン ペネ 砂糖	油 ごま ドレッシング	621 767	28.1 34.6	21.5 25.7
13	水	パックうどん 牛乳	ぶた肉ときのこうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ(1. 2. 2) ブロッコリーのごまマヨ和え	ぶた肉 油揚げ ちくわ	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	まいたけ えのきたけ 大根 ねぎ	うどん 小麦粉 片栗粉	油 ごま ハエッグマヨネーズ	686 878	31.6 38.9	24.3 27.9
14	木	ご飯 牛乳	ねぎ塩ぶた丼の具 にらまんじゅう(1. 1. 2) 白菜の坦々スープ	ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ ねぎ もやし にんにく 白菜 もやし しいたけ キャベツ たけのこ	ご飯 砂糖 春雨 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油	616 781	25.8 32.2	18.8 23.7
15	金	ゆめロール 牛乳	オムレツデミグラスソース ミックスサラダ さつまいも入りミネストローネ	卵 大豆 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ にんにく	パン マカロニ 片栗粉 砂糖 さつまいも	油 ドレッシング	639 787	26.5 31.9	25.2 30.3
18	月	ご飯 牛乳 発酵乳	韓国風焼き肉 チーズサラダ ABC スープ	ぶた肉 ベーコン	発酵乳 チーズ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 白菜	ご飯 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま 油 ごま油 ドレッシング	608 752	23.9 29.5	14.3 18.6
19	火	黒コッペパン 牛乳	白菜のクリームシチュー ツナサラダ 黄桃	とり肉 いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ きゅうり コーン キャベツ 黄桃	パン じゃがいも 砂糖	油 ごま油	636 769	26.0 31.4	20.3 23.8
20	水	ご飯 牛乳	ヤンニョムチキン(2) ひじきのナムル ふわふわスープ	とり肉 卵 はんぺん	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ	ご飯 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま ラー油	651 756	28.6 33.2	18.7 19.9
21	木	ご飯 牛乳	さばの西京焼き 肉じゃがが煮 千切り根菜のみそ汁	さば みそ ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しらたき 枝豆 キャベツ ねぎ 大根 しいたけ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	647 823	24.7 30.8	22.8 27.7
22	金	ロールパン 牛乳	野菜肉団子(1. 2. 2) ジャーマンポテト ラビオリスープ	とり肉 ウインナー 豆乳 ぶた肉	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	玉ねぎ れんこん にんにく ねぎ ごぼう	パン パン粉 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油	609 760	23.1 28.3	22.5 27.4
25	月	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 じゃがバター茶巾 みそけんちん汁	とり肉 みそ 油揚げ 卵 豆腐 ぶた肉	牛乳	にんじん 絹さや	しょうが ごぼう こんにゃく しいたけ 大根 ねぎ グリンピース	ご飯 片栗粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 バター ごま ごま油	648 773	25.5 29.9	21.5 25.0
26	火	丸パン ヨーグルト㊟ 牛乳	キャベツメンチかつ ほうれん草とソーセージのソテー もずくスープ	ぶた肉 豆腐 ウインナー 豆乳 ベーコン	牛乳 もずく ヨーグルト(中)	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン えのきたけ	パン 小麦粉 パン粉	油 ごま	672 819	26.0 30.9	29.7 36.1
27	水	ご飯 牛乳	すき焼き煮 小松菜サラダ みかん	ぶた肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ 白菜 えのきたけ しらたき しいたけ キャベツ みかん	ご飯 砂糖	油	626 752	24.0 28.6	20.3 23.9
28	木	ご飯 牛乳	パエリアの具 アリオリ風ポテトサラダ ソパ・デ・アホ(玉子スープ)	とり肉 ベーコン いか えび あさり 豆乳 ウインナー 卵	牛乳	ピーマン にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり マッシュルーム	ご飯 じゃがいも パン粉	ハエッグマヨネーズ オリーブ油	633 765	23.1 27.6	21.4 25.7
29	金	ココアパン 牛乳	とり肉とほうれん草のクリームスパゲッティ 花野菜サラダ パインスライス	とり肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ カリフラワー コーン パイナップル	パン スパゲッティ じゃがいも	油 ドレッシング	681 898	27.2 34.1	18.9 23.0

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。※太字は邑楽町産のものを使用予定です。
※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

上段：小学校
下段：中学校

お知らせ

★給食費の口座振替のお知らせ★

11月の振替日は、11月15日(金)です。よろしくお願いします。

