令和７年　厚岸町学校給食センター

# 11月　こんだてひょう

＊今月の栄養価平均（　　）は基準値

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂　質 |
|---|---|---|---|
| 小学生 | 681ｋcal（650） | 29.4ｇ（21.1～32.5） | 22.5ｇ（14.4～21.6） |
| 中学生 | 818ｋcal（830） | 36.2ｇ（26.9～41.5） | 27.5ｇ（18.4～27.6） |

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

| 日曜 | こんだてめい | 主に体のエネルギーになるもの | 主に体をつくるもの | 主に体の調子を整えるもの |
|---|---|---|---|---|
| ４火 | 背割りコッペパン | パン | | |
| | カレーポトフ | じゃがいも | とり肉　ウインナー | 人参　大根　玉ねぎ　キャベツ |
| | チキングラタン | マカロニ　小麦粉　バター | とり肉　牛乳　チーズ | 玉ねぎ　パセリ |
| | ツナペースト | ノンエッグマヨネーズ | ツナ | 人参　きゅうり |
| ５水 | ごはん　和食の日 | 米 | | |
| | きのこ汁 | | とり肉 | しいたけ　えのき　なめこ　人参　長ねぎ　ほうれん草 |
| | みそおでん | 砂糖 | さお前昆布　竹輪　がんも　みそ | 人参　大根　こんにゃく |
| | たらのみそマヨ焼き | 砂糖　ノンエッグマヨネーズ | たら　みそ | 玉ねぎ　キャベツ |
| ６木 | 森高牛乳 | 牛乳 | | |
| | ごはん | 米 | | |
| | みそ汁 | | 豆腐　みそ | 長ねぎ |
| | 丸とろろ（みそ汁に入れてください） | | とろろ昆布 | |
| | ポークジンギスカン | 砂糖　油 | 豚肉 | 人参　玉ねぎ　キャベツ　もやし　しょうが　にんにく　りんご |
| | 春雨のごまいため | 春雨　砂糖　白ごま　ごま油 | 豚肉 | 人参　玉ねぎ　筍　にんにく |
| ７金 | ごはん　とんかつの日 | 米 | | |
| | ソースカツどん(小2個中3個) | 油　砂糖　パン粉　小麦粉 | 豚肉　脱脂粉乳 | |
| | みそけんちん汁　マナーの日 | じゃがいも | とり肉　豆腐　みそ | 人参　大根　長ねぎ　こんにゃく |
| | ごぼうのあまからサラダ | ノンエッグマヨネーズ　砂糖　油 | 竹輪 | 人参　ごぼう　きゅうり |
| １０月 | ごはん | 米 | | |
| | ハヤシライス | じゃがいも　バター | 豚肉 | 人参　玉ねぎ　トマト |
| | コールスローサラダ | ドレッシング | チーズ | 人参　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり　コーン |
| １１火 | ごはん | 米 | | |
| | みそ汁 | じゃがいも | わかめ　みそ | えのき |
| | 鮭のちゃんちゃん焼き | 砂糖　バター | 鮭　みそ | 人参　玉ねぎ　もやし　キャベツ |
| | マーボー大根 | 砂糖　でんぷん　ごま油 | 豚肉 | 人参　大根　長ねぎ　にら　しょうが　にんにく |
| １２水 | ごはん　和食の日 | 米 | | |
| | みそ汁 | でんぷん | 卵　みそ | 玉ねぎ　ほうれん草 |
| | とりのつくね焼き | 砂糖　でんぷん | とり肉　豆腐 | 人参　もやし |
| | 塩昆布キャベツ | ごま油 | 塩昆布 | 人参　キャベツ　きゅうり |
| １３木 | 森高牛乳 | 牛乳 | | |
| | 焼うどん | うどん　油 | 豚肉 | 人参　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン　しいたけ |
| | わかめスープ | | とり肉　わかめ | 人参　玉ねぎ　えのき |
| | ココアバナナホットケーキ | 小麦粉　砂糖　バター | 卵　牛乳　生クリーム | バナナ |
| １４金 | 厚　岸　食　材　の　日 | | | |
| | ごはん　１５日昆布の日 | 米 | | |
| | みそ汁 | | 厚揚　みそ | 大根　白菜 |
| | おにこんぶざんぎ | でんぷん　油 | とり肉 | |
| | じゃが芋の味噌バター | じゃがいも　バター　砂糖　白ごま | みそ | 玉ねぎ　コーン |
| | さお前昆布のふりかけ | 砂糖　白ごま | さお前昆布　削り節 | |
| １７月 | きりぼしごはん　マナーの日 | 米　油　砂糖 | 豚肉　油揚 | 人参　ごぼう　切干大根 |
| | 具だくさんみそ汁 | さつまいも | みそ | 人参　玉ねぎ　大根　白菜　長ねぎ |
| | お好み焼き | 小麦粉　油　ノンエッグマヨネーズ | 豚肉　イカ　豆腐　卵 | キャベツ |
| １８火 | プレーンパン | パン | | |
| | クリームスープ | 小麦粉　バター　さつまいも | とり肉　牛乳　脱脂粉乳 | 人参　玉ねぎ　コーン　白菜 |
| | ニョッキのトマトソース | ニョッキ　砂糖　オリーブ油 | ベーコン | 玉ねぎ　ピーマン　トマト　にんにく |
| | りんご | | | りんご |
| １９水 | ごはん | 米 | | |
| | チーズカレー | じゃがいも　バター | とり肉　チーズ | 人参　玉ねぎ　にんにく |
| | マスカットゼリーあえ | | | みかん　パイン　もも　マスカットゼリー |
| ２０木 | あっけし極みるく６５ | 牛乳 | | |
| | とんこつしょうゆラーメン | ラーメン　ごま油 | 豚肉　なると | 人参　もやし　白菜　ほうれん草　長ねぎ　メンマ　にんにく |
| | ポテトリヨネーズ | フライドポテト　油 | ウインナー　チーズ | 玉ねぎ |
| ２１金 | ガーリックピラフ | 米　バター | とり肉 | 人参　玉ねぎ　コーン　にんにく |
| | 野菜とたまごのスープ | でんぷん | ベーコン　卵 | 人参　キャベツ　しいたけ |
| | 和風ラザニア風 | ぎょうざの皮　砂糖　油 | 豚肉　大豆　チーズ　みそ | 玉ねぎ |
| ２５火 | ごはん　いい日本食の日 | 米 | | |
| | いなか汁　まごはやさしい献立 | じゃがいも | わかめ　みそ | 人参　玉ねぎ　大根　しいたけ　長ねぎ |
| | 焼きさば | | さば | |
| | 五目金平 | 砂糖　白ごま　ごま油 | とり肉　大豆 | ごぼう　人参　こんにゃく |
| ２６水 | ごはん | 米 | | |
| | みそ豚どん | 砂糖　油 | 豚肉　みそ | 人参　玉ねぎ　ごぼう　枝豆　こんにゃく　しょうが |
| | みそ汁 | | 厚揚　みそ | 大根　キャベツ |
| | 焼きくりコロッケ | じゃがいも　さつまいも　栗　砂糖　パン粉　小麦粉　油 | | |
| ２７木 | 森高牛乳　マナーの日 | | 牛乳 | |
| | 混ぜこみミート | スパゲティ　油　砂糖 | 豚肉 | 人参　玉ねぎ　トマト　しょうが　にんにく |
| | 卵ときのこのスープ | | とり肉　卵 | 玉ねぎ　しいたけ　まいたけ |
| | キャベツとブロッコリーのサラダ | ドレッシング | | キャベツ　ブロッコリー　人参　コーン |
| ２８金 | セ　レ　ク　ト　給　食 | | | |
| | ごはん | 米 | | |
| | みそ汁 | | みそ | 大根　なめこ　ほうれん草 |
| | 豆腐のオイスターソース | 砂糖　ごま油　でんぷん | 豆腐　豚肉 | 人参　白菜　もやし　小松菜　しょうが　にんにく |
| | A　かぼちゃの天ぷら | 小麦粉　油 | | かぼちゃ |
| | B　さつまいもの天ぷら | さつまいも　小麦粉　油 | | |

＊物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。