

令和5年 11月 給食カレンダー




島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 欠食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
1 水	ロールパン			パン		623	五小6年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.6	
	シュガーポテト			さつまいも 油 さとう バター			
	キャベツサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す しお	763	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	さとう 油	ケチャップ ソース ワイン スープストック しお	29.4	
2 木	むぎごはん			こめ むぎ		568	五小6年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.3	
	ドライカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん ほしごとう しょうが にんにく	こむぎこ 油	ソース ケチャップ ワイン カレーこ しお		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	しお	735	
	わかめスープ	チキンハム わかめ	もやし チンゲンサイ メンマ にんじん		がらすूप しょうゆ しお スープストック	25.3	
6 月	ごはん			こめ		593	えびしゅうまい 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.2	
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん 油 さとう	しお	777	
	きりぼしだいこんのごますあえ		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ごま さとう	しょうゆ す	28.5	
	はくさいのうまに	ぶたにく なまあげ	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ ねぶかねぎ	はるさめ ごま油 さとう でんぶん	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ しお さけ		
7 火	ごはん			こめ		590	かみかみ 献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				28.5	
	かつおとだいずのあげに	かつお だいず		でんぶん 油 さとう	しょうゆ みりん	753	
	きゅうりとキャベツのひたひた	かつおぶし	きゅうり キャベツ	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし	34.2	
	のっぺいじる	とりにく あぶらあげ	にんじん こんにやく ごぼう ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぶん	しょうゆ かつおだし さけ しお		
8 水	げんまいりせわりパン			パン げんまい		594	五小 二中
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.8	
	ソーセージのケチャップかけ	ソーセージ		さとう	ケチャップ ソース	736	
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)		キャベツ きゅうり パプリカ	ドレッシング		30.2	
	ポトフ	とりにく	たまねぎ だいこん にんじん	じゃがいも	がらすूप しょうゆ しお コンソメ		
9 木	ごはん			こめ		579	東北地方 の料理
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.5	
	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ あおさ		こむぎこ でんぶん 油		741	
	きんぴらごぼう	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう 油 ごま油	しょうゆ とうがらし	27.3	
	だまこじる	とりにく	だいこん にんじん えのきだけ しめじ せり	こめだんご	しょうゆ かつおだし しお		
10 金	うどん			めん		627	金小6年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				29.8	
	にくどんつゆ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな しいたけ		しょうゆ みりん かつおだし しお	768	
	さつまあげとじゃこのかきあげ	さつまあげ ちりめんぼし	たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ	こむぎこ でんぶん 油		35.4	
	ゆかりあえ		きゅうり きゃべつ しそ	さとう	しお す		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
13 月	むぎごはん			こめ むぎ		590	590 22.1 775 27.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.1	
	チキンときのこのカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん えりんぎ しめじ にんにく	じゃがいも 油	カレールウ ケチャップ ソース コンソメ チャツネ	775	
	ツナオムレツ	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん あぶら	す しお	27.4	
	おかかサラダ	かつおぶし	キャベツ もやし とうもろこし にんじん えだまめ	さとう 油	しょうゆ す しお		
14 火	ごはん			こめ		576	576 26.6 740 31.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.6	
	すどり	とりにく	たけのこ ねぶかねぎ	でんぶん さとう 油	しょうゆ す ケチャップ ちゅうかスープ	740	
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな もやし にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ	31.7	
	コーンとたまごのちゅうかスープ	ベーコン たまご	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ にんじん	でんぶん	がらすूप ちゅうかスープ しお		
15 水	ごはん			こめ		598	598 26.1 771 31.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1	
	さばのこうじつけやき	さば			しおこうじ	771	
	ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ	31.5	
	とんじる	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ	さといも	かつおだし		

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

○地場産物を斜め太字・アンダーラインで表示しています。

○「地場産物を使った料理十具だくさん島田汁」を組合せた献立を「おしまちゃんランチ」と名づけ、毎月1回提供していきます。

生産者紹介

< 食物アレルギー関連の留意点 >

○学校給食では、ピーナッツ・そば・キウイフルーツ・いぐらは使用しません。

○マヨネーズは卵が入ったものを使用しています。○魚介類(しらすぼし等)や海藻には、エビ、イカ、カニ、タコなどが混入する場合があります。

○めん(ソフトめん・中華めん・うどんなど)の製造工場では、そば、山芋、大豆を使用した製品を製造しています。

○パンの製造工場では、卵、くるみ、ごま、りんご、もも等を使用した製品を製造しています。

○加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細が必要な場合は学校を通して給食センターにお問い合わせください。



令和5年 11月 給食カレンダー



島田市立中部学校給食センター A

日	献立名	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考 夕食校 個数など
		体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
16 木	ごはん			こめ		592	ぎょうざ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.2	
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ ニラ しょうが	こむぎこ 油	しょうゆ みりん しお		
	かいそうサラダ (ナムルドレッシング)	かいそう	もやし きゅうり にんじん	ドレッシング		778	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん 油	しょうゆ ちゅうかスープ トウバンジャン しお	29.6	
17 金	こくとうパン			パン こくとう		678	四小5年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5	
	あじナゲット	あじ いとより きんとき すけそう ぐち はた	たまねぎ しょうが	油 でんぷん さとう こむぎこ	しお しょうゆ		
	スパゲッティナポリタン	ウインナー	たまねぎ ピーマン	スパゲッティ 油 さとう	ケチャップ ソース しお スープストック	872	
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	油	ベシヤメルソース がらスープ ワイン しお スープストック	31.5	
20 月	わかめごはん	わかめ		こめ さとう		615	五小5年
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.1	
	わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ みりん しお		
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん ごぼう	さとう ごま ドレッシング	しょうゆ さけ みりん	814	
	さつまいものぐたくさんまだじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん しいたけ はねぎ	さつまいも	かつおだし	28.9	
21 火	ごはん			こめ		562	ちくわのみみじあげ 小 2こ 中 3こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.0	
	ちくわのみみじあげ	ちくわ あおさ	にんじん	こむぎこ でんぷん 油	パブリカ		
	うめこんぶあえ	こんぶ	キャベツ きゅうり うめ	さとう でんぷん	しお しょうゆ す	746	
	さといものごまみそに	とりにく みそ	だいこん こんにやく にんじん グリーンピース	さといも さとう 油 ごま	しょうゆ みりん さけ	26.4	
22 水	ソフトめん			めん		675	「和食の日」に ちなんだ献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.2	
	ミートソース	ぶたにく みそ チーズ	たまねぎ にんじん トマト	さとう 油	ケチャップ ベシヤメルソース ハヤシルウ スープストック ソース しお	826	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ 油	しょうゆ しお	31.8	
	ほうれんそうとチキンハムのソテー	チキンハム	ほうれんそう とうもろこし	油	しお コンソメ		
24 金	ごはん			こめ		561	「和食の日」に ちなんだ献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.7	
	いわしのうめに	いわし かつおぶし	うめ	さとう でんぷん みずあめ	しょうゆ うめず		
	れんこんサラダ		れんこん にんじん きゅうり	さとう ごま ドレッシング	さけ しょうゆ みりん	747	
	すましじる	とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ		しょうゆ かつおだし しお	27.1	
27 月	ごはん			こめ		550	金中1年・7・8組
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.4	
	みそカツ	とりにく みそ	しょうが	さとう 油 こむぎこ パンこ こめこ	さけ みりん しお		
	いそあえ	のり	ごぼう もやし にんじん	さとう	しょうゆ	741	
	つみれじる	つみれ とうふ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう ねぶかねぎ しょうが		かつおだし しょうゆ しお	31.3	
28 火	ごはん			こめ		605	伊太小学校 児童作成献立
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.3	
	そぼろいりあつやきたまご	たまご とりにく		さとう 油 でんぷん	す みりん しょうゆ しお かつおだし		
	きつねあえ	あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん	さとう	しょうゆ	775	
	おでん	ぶたにく くるはんべん ちくわ こんぶ	だいこん こんにやく にんじん	じゃがいも さとう	がらスープ しょうゆ さけ	32.6	
29 水	キャロットパン		にんじん	パン マーガリン		687	とりにくのからあげ 小 1こ 中 2こ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.9	
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん 油	しょうゆ		
	ブロッコリーサラダ (わふうドレッシング)		ブロッコリー キャベツ	ドレッシング		894	
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん	油	ベシヤメルソース コンソメ しお ガラスープ	31.6	
30 木	ごはん			こめ		599	五和
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.7	
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ ニラ キムチ	さとう ごま油 でんぷん	さけ しょうゆ		
	ナムル		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう ごま油	しょうゆ	759	
	トクック	たまご とりにく	チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが	トクック でんぷん	がらスープ しょうゆ しお ちゅうかスープ	33.0	
	みかん	みかん					

学校給食を知る会 参加者募集! (試食付き) 中部学校給食センター

日にち : 令和5年11月28日(火)・29日(水)
時間 : 11:30~12:50 (受付開始時間 11:15~)
定員 : 各日15人



(試食会に過去1年間で参加されたことがある方はご遠慮下さい)
(1グループ2名まで)

持ち物 : 試食代(294円)・箸・飲み物
申込開始日 : 令和5年11月1日(水)8:30~
電子申請または中部学校給食センターへ直接電話にて
お申し込み下さい。



TEL: 33-3055

申し込みURL : <https://logoform.jp/form/imZT/359449>