

令和5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)		
1 (水)		ごはん (委託)	豆腐とうすら卵の中華煮 チンゲンサイのナムル ミニトマト	米 砂糖 でんぷん	ごま油 豆腐 豚肉 うすら卵	牛乳 にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ 干しいだけ にんにく しょうが もやし	443 609 759
2 (木)		ダイシモチ ごはん	さわらのしょうがだれかけ きゅうりと たくあんのあえもの 莖わかめの炒め煮	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん こんにゃく	ごま ごま油 さわら 油揚げ てんぷら	牛乳 莖わかめ にんじん	しょうが きゅうり たくあん たけのこ ごぼう	479 621 757
6 (月)		ごはん (委託)	かみかみ天ぷら ツナと大根の からしごまあえ オクラのみそ汁	米 小麦粉 米粉	油 ごま油 ごま 青大豆 ちくわ まぐろ水煮 油揚げ みそ	牛乳 こんにゃく 煮干し あおさ	だいこん キャベツ コーン もやし たまねぎ エリンギ	469 644 812
7 (火)		秋の香り ごはん	はまちの照り焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁 みかんゼリー	米 ダイシモチ さつまいも 砂糖 でんぷん こんにゃく ゼリー	油 油揚げ 青大豆 はまち かつお節 豆腐	牛乳 にんじん こまつな 葉ねぎ	ごぼう しょうが 干しいだけ もやし じゃがいも だいこん たまねぎ	496 623 761
8 (水)		コッパン	栗のみそシチュー にんじんサラダ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ	パン さといも コーン 砂糖	くり 油 アーモンド オリーブ油 豚肉 豆乳 みそ	牛乳 煮干し にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しめじ じゃがいも コーン きゅうり	442 613 772
9 (木)		ダイシモチ ごはん	さばのねぎソースかけ 野菜のゆず香あえ 大根のそぼろ煮	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	ごま油 油 さば 鶏肉 厚揚げ	牛乳 葉ねぎ にんじん	しょうが きゅうり じゃがいも だいこん	497 645 744
10 (金)		米粉パン	鶏肉のハーブ焼き 小松菜と青大豆の タルタルサラダ 卵とレタスのスープ	パン 米粉 砂糖 でんぷん	オリーブ油 ドレッシング 油 鶏肉 青大豆 油揚げ 卵 ベーコン	牛乳 バジル パセリ こまつな にんじん	キャベツ ピクルス レタス エリンギ たまねぎ	434 600 755
13 (月)		ごはん (委託)	ちぬ団子入り煮込みおでん 食べて菜のごま酢あえ みかん	米 こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま 豚肉 うすら卵 ちぬ団子 厚揚げ みそ	牛乳 こんにゃく にんじん 食べて菜	だいこん しょうが きゅうり もやし みかん	495 665 824
14 (火)		とんこつ ラーメン	焼きぎょうざ 海藻サラダ 青りんごゼリー	中華めん ゼリー	ごま油 ドレッシング ごま 豚肉 ぎょうざ ちくわ	牛乳 わかめ 莖わかめ こんにゃくのり	もやし たまねぎ 干しいだけ にんにく じゃがいも コーン	553 682 849
15 (水)		根菜 カレー ライス	キャベツのインド風サラダ さぬきゴールド	米 さといも	油 ドレッシング 豚肉 豚レバー 青大豆	牛乳 にんじん こまつな	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう ぎゅうり キャベツ コーン キウイフルーツ	460 629 778
16 (木)		ダイシモチ ごはん	豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の酢の物 なす入りふしめん汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん ふしめん	豚肉 油揚げ	牛乳 にんじん こまつな 葉ねぎ	しょうが 切り干し大根 なす エリンギ たまねぎ	459 615 757
17 (金)		コッパン	すずきのバジルフライ ブロッコリーと チーズのサラダ ミネストローネ	パン パン粉 砂糖	油 オリーブ油 すずき ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ バジル ブロッコリー にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ セロリ エリンギ にんにく	455 604 771
20 (月)		豚キムチ丼 幼のみ	焼きビーフン ごま味いりこ りんご	米 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 豚肉	牛乳 煮干し にんじん ら チンゲンサイ	しょうが キムチ たまねぎ じゃがいも キャベツ にんにく きくらげ もやし りんご	426 594 736

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)		
21 (火)		ダイシモチ ごはん	さばの照り焼き 野菜の昆布あえ なめこのみそ汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 塩こんにゃく にんじん 葉ねぎ	きゅうり じゃがいも なめこ たまねぎ	475 610 749
22 (水)		小型 ミルクパン	ペペロンチーノ ひじきとれんこんのマリネ 揚げココアピーズ	パン スパゲッティ 砂糖 でんぷん	オリーブ油 まぐろ水煮 ベーコン 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき こまつな にんじん	たまねぎ にんにく れんこん コーン きゅうり	470 608 772
24 (金)		セルフ スラッピー ・ジョー	キャベツとパインのサラダ コーンクリームスープ	パン 全粒粉 小麦粉 じゃがいも コーン 砂糖	油 豚肉 大豆 白いんげん豆 豆乳 豆乳クリーム	牛乳 クリーム にんじん トマト	たまねぎ にんにく じゃがいも きゅうり パイン コーン	436 602 750
27 (月)		ごはん (委託) 幼のみ	いもたこ 紫白菜の甘酢あえ 煮干し キウイのたまご	米 さといも こんにゃく 砂糖	ごま たこ 油揚げ	牛乳 煮干し にんじん さやいんげん こまつな	だいこん 紫はくさい もやし きゅうり キウイフルーツ	439 593 736
28 (火)		カレー ピラフ	さけのマリネソースかけ 菜花のガーリックソテー ABCスープ	米 砂糖 マカロニ	油 さけ ベーコン ウインナー	牛乳 にんじん 菜花 パセリ	たまねぎ じゃがいも にんにく もやし エリンギ	469 605 733
29 (水)		ダイシモチ ごはん	厚揚げの青のりあんかけ もやしのしそあえ しょうがでぼかぼかみそ汁	米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん じゃがいも	厚揚げ みそ	牛乳 青のり にんじん しそ 葉ねぎ	キャベツ もやし しょうが ごぼう たまねぎ しめじ	453 599 728
30 (木)		とうもろこし ごはん	鶏肉と豚レバーの ナッツがらめ ミニトマト うすら卵ともすくのスープ	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 アーモンド 鶏肉 豚レバー うすら卵	牛乳 もすく ミニトマト にんじん 葉ねぎ	コーン たまねぎ	468 616 736

※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、こまつな、オクラ、
菜花、なす、葉ねぎ、ミニトマト、
キャベツ、ブロッコリー、紫白菜、
さぬきゴールド、キウイのたまご

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/>

11月14日 ブログ更新予定です!

