令和5年度

11 月分 予定献立表

幼稚園用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

よくかんで食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 赤色の食品（体をつくる）	使用する主な材料 緑色の食品（体の調子を整える）	使用する主な材料 黄色の食品（熱や力になる）	栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
1	水			ミルクパン	チーズハンバーグ 大根サラダ キャベツとたまごのスープ	ぶたにく とりにく チーズ ハム たまご ベーコン	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン にんじん もやし にんにく	パン さとう サラダあぶら かたくりこ オリーブゆ	436 18.6 21.2 2.0
2	木			麦ごはん	プルコギ もやしの中華和え わかめスープ	ぶたにく ハム わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ はくさい にら もやし きゅうり えのきたけ ねぎ にんにく	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう はるさめ ごま	436 20.2 13.8 1.9
6	月		**一中の梅使用**	ごはん	とり肉の梅みそがけ れんこんのきんぴら オレンジ ほうれん草とたまごのスープ	とりにく さつまあげ たまご とうふ **みそ**	れんこん にんじん ほうれんそう こんにゃく えだまめ えのきたけ たまねぎ ねぎ オレンジ	**こめ** うめシロップ さとう サラダあぶら こむぎこ かたくりこ ごま	425 19.1 11.1 1.7
7	火		**一中 リクエスト給食**	シュガートースト	ウインナー かみかみサラダ うーめん汁	ウインナー さきいか とりにく あぶらあげ なると とうふ	だいこん きゅうり もやし にんじん ねぎ しいたけ	パン マーガリン さとう ごま サラダあぶら うーめん	476 18.0 26.2 3.1
8	水			ごはん	肉入りたまご焼き すきこんぶの煮物 大根と厚揚げのみそ汁	ぶたにく たまご すきこんぶ さつまあげ あぶらあげ あつあげ **みそ**	たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ だいずもやし **だいこん** えのきたけ たけのこ	**こめ** サラダあぶら さとう **じゃがいも**	428 18.5 13.0 1.9
9	木			ごはん	アジフライ ほうれん草のごま和え 手作りとり団子汁	アジ ちくわ とりにく とうふ あぶらあげ **みそ**	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ えのきたけ **だいこん** しょうが	**こめ** サラダあぶら こむぎこ パンこ ごま さとう かたくりこ	436 19.4 15.6 1.6
10	金	給食はありません							
13	月			わかめごはん	メンチカツ プルーン味のヨーグルト ブロッコリーサラダ じゃがいもとえのきのスープ	わかめ ぶたにく ハム ベーコン とうふ ヨーグルト	ブロッコリー きゅうり コーン はくさい にんじん えのきたけ	**こめ** パンこ サラダあぶら ごま じゃがいも	452 17.6 11.9 2.2
14	火	給食はありません							
15	水			（ごはん）	村田町産仙台牛の牛丼 かぶとキャベツの和風サラダ みそけんちん汁	**ぎゅうにく** とうふ ハム こおりとうふ **みそ**	たまねぎ きゅうり キャベツ **ブロッコリー** グリンピース かぶ コーン **だいこん** ねぎ こんにゃく にんじん ごぼう しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう ドレッシング **さといも**	437 19.2 12.9 1.6
16	木			食パン	コロッケ 冬野菜のチョップドサラダ ミートボールのトマトスープ	ぶたにく とりにく ハム だいず **みそ**	かぼちゃ キャベツ パプリカ かぶ **ブロッコリー** れんこん たまねぎ にんじん トマト にんにく	パン じゃがいも サラダあぶら パンこ **さつまいも** アーモンド クルトン オリーブゆ マカロニ さとう	427 15.1 17.9 1.9
17	金		**村田小 リクエスト給食**	麦ごはん	サバの塩焼き チーズポテト 豚汁	サバ ベーコン チーズ ぶたにく とうふ **みそ**	にんじん **だいこん** ごぼう しめじ ねぎ **はくさい** こんにゃく パセリ	**こめ** むぎ **じゃがいも** さといも サラダあぶら バター	463 18.7 19.4 1.8
20	月			麦ごはん	焼きぎょうざ わかめと春雨の中華サラダ ジャージャン豆腐	ぶたにく わかめ ハム たまご ぶたレバー あつあげ **みそ**	キャベツ きゅうり もやし にんじん しいたけ にんにく しょうが にら ねぎ	**こめ** むぎ サラダあぶら はるさめ かたくりこ さとう こむぎこ	474 17.4 16.3 2.2
21	火			（麦ごはん）	まめサラダ チキンカレー キャラメルプリン	とりにく スキムミルク だいず なまクリーム ハム	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり コーン グリンピース にんにく しょうが	**こめ** むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも ドレッシング はちみつ マヨネーズ カレールウ	516 18.3 16.5 1.7
22	水			バターロールパン	里芋のグラタン フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ	ベーコン スキムミルク チーズ ウインナー	たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ パプリカ コーン レモン はくさい にんじん もやし にんにく	パン **さといも** ベシャメルルウ バター パンこ さとう オリーブゆ かたくりこ	400 14.3 17.6 2.0
24	金	給食はありません							
27	月			ごはん	とりそぼろ ポテトサラダ 玉ねぎのみそ汁	とりにく だいず ハム とうふ あぶらあげ **みそ**	にんじん しいたけ グリンピース コーン きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	**こめ** サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	453 21.5 13.7 1.6
28	火			中華おこわ	春巻き キャベツとさつま揚げの中華和え もやしと豚肉のスープ	ぶたにく さつまあげ とうふ	にんじん たけのこ しめじ えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ しょうが にんにく	**こめ もちごめ** さとう こむぎこ サラダあぶら かたくりこ はるさめ	461 14.0 14.3 1.9
29	水	給食はありません							
30	木		**二中 リクエスト給食**	きなこ揚げパン	ショウロンポウ アメリカンサラダ ミネストローネ	きなこ ぶたにく ハム ウインナー いんげんまめ ひよこまめ	キャベツ たまねぎ たけのこ コーン きゅうり レモン たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	パン サラダあぶら さとう こむぎこ じゃがいも オリーブゆ むぎ	398 14.7 17.1 2.0
月平均栄養価				エネルギー：447kcal	たんぱく質：17.8ｇ	脂質：16.1ｇ	塩分：1.9ｇ		

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※ マークがある8日・9日と15日～17日は**「地場産品給食の日」**です。材料の**太字**は町内産です。

丈夫な歯をつくろう!「カルシウムたっぷりメニュー」

よくかんで食べよう!「かみかみメニュー」