

11月 こんだて表



川越町学校給食センター
令和元年10月31日

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質 (中学年量)
5火	小型ロールパン	○		パン		597 kcal
	ミートソーススパゲティ		ぶたにく、ぎゅうにく	スパゲティ、オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、トマト	22.8 g
	コーンサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	
6水	ごはん	○		ごはん		653 kcal
	さわらの照り焼き		さわら	さとう、かたくりこ	しょうが	29.3 g
	はりはり漬け		めかぶ	さとう	きりぼしだいこん、きゅうり	
	豚肉とじゃがいもの煮物		ぶたにく	さとう、じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	
7木	ごはん みかん	○		ごはん	みかん	628 kcal
	肉みそおでん		とりにく、みそ、ちくわ、あつあげ、こんぶ	さとう、こんにゃく、さといも	だいこん、にんじん	24.6 g
	酢の物		わかめ、しらすぼし	さとう	きゅうり	
8金	ごはん(少なめ)ふりか	○	かつおふりかけ	ごはん		691 kcal
	鶏なんばうどん		とりにく、あぶらあげ、かまぼこ	うどん	ぶなしめじ、にんじん、こまつな、ねぎ	24.5 g
	かきあげ		ちくわ、くきわかめ	さつまいも、かたくりこ、てんぷらこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼう	
11月	ごはん	○		ごはん		606 kcal
	厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく、あつあげ	さとう、かたくりこ	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん	23.4 g
	春雨サラダ		ツナ	はるさめ、さとう、ごまあぶら	チンゲンサイ、きゅうり、きくらげ	
12火	きなこあげパン	○	きなこ	パン、あぶら、ぶどうとう		641 kcal
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも、ドレッシング	とうもろこし、きゅうり	21.4 g
	肉だんごと白菜のスープ		とりにくだんご	はるさめ	はくさい、にんじん、ほししいたけ、こまつな	
13水	ごはん	○		ごはん		603 kcal
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	てんぷらこ、あぶら		25.4 g
	豚汁		ぶたにく、あぶらあげ、みそ	さといも、こんにゃく	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	
	こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ	
14木	ビビンバ	○	ぶたにく、きんしたまご、みそ	ごはん(川越町産)、ごまあぶら、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、ほうれんそう、もやし	611 kcal
	もずくスープ		とうふ、もずく		ねぎ	26.6 g
15金	ごはん	○		ごはん(川越町産)		601 kcal
	さばの香味焼き		さば		しょうが、ねぎ	27.5 g
	キャベツとツナのあえもの		ツナ	さとう	キャベツ、こまつな	
	けんちん汁		とうふ、あぶらあげ	さといも、こんにゃく、ごまあぶら	ごぼう、だいこん、にんじん	
18月	ごはん	○		ごはん		624 kcal
	マーボー豆腐		ぶたにく、みそ、とうふ	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	にんにく、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	25.8 g
	ナムル			ごまあぶら、さとう	もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	
19火	こめこ米粉パン	○		パン		649 kcal
	クリームシチュー		とりにく、ぎゅうにゅう、クリーム	じゃがいも、オリーブオイル、こめこ	にんじん、たまねぎ	24.5 g
	大根サラダ		ツナ	ごまあぶら、さとう、ドレッシング、ごま	だいこん、キャベツ、きゅうり	
20水	ごはん ふりかけ	○		ごはん	ふりかけ	648 kcal
	たらの南部あげ		たら	かたくりこ、あぶら、さとう、ごま		28.8 g
	凍り豆腐の煮物		こおりとうふ、とりにく	こんにゃく、さとう	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん	
	おかかあえ		かつおぶし		キャベツ、こまつな	
21木	ごはん 手巻きのり	○		ごはん		615 kcal
	納豆肉みそ(手巻きの具)		ぶたにく、なっとう、みそ	あぶら、さとう		25.4 g
	ツナサラダ(手巻きの具)		ツナ	マヨネーズふう	とうもろこし、きゅうり、キャベツ	
	のっぺい汁		とりにく	さといも、こんにゃく、かたくりこ	だいこん、にんじん、ねぎ	
22金	きのこごはん みかん	○		ごはん	きのこごはんのもと みかん	612 kcal
	鮭のチャンチャン焼き		さけ、みそ	あぶら、バター、さとう	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	30.0 g
	すまし汁		とうふ、かまぼこ、あぶらあげ、わかめ		だいこん、こまつな	
25月	カレーライス	○	ぶたにく	ごはん、じゃがいも、カレールウ、オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、トマト	655 kcal
	福神漬け				ふくじんづけ	21.3 g
	ひじきのサラダ		ひじき、ツナ	さとう、ごまあぶら	こまつな、キャベツ、とうもろこし	
26火	小型ロールパン りん	○		パン	りんご	682 kcal
	五目ラーメン		ぶたにく	ラーメン	はくさい、にんじん、もやし、きくらげ、ねぎ	28.5 g
	小魚入りフライビーンズ		だいず、ちりめんじゃこ	あぶら、さとう		
27水	ごはん	○		ごはん		697 kcal
	さんまのかば焼き		さんま	かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう	しょうが	24.6 g
	きんぴらいため			ごまあぶら、こんにゃく、さとう、ごま	ごぼう、にんじん	
	青菜のみそ汁		あぶらあげ、わかめ、みそ		だいこん、えのきたけ、こまつな	
28木	ごはん	○		ごはん		634 kcal
	鶏肉のレモンしょうゆ焼		とりにく		レモン	26.9 g
	ひじきの炒り煮		とりにく、だいず、ひじき、あぶらあげ	ごまあぶら、こんにゃく、さとう	にんじん、ごぼう	
	しそあえ				キャベツ、しそ	
29金	ごはん	○		ごはん		689 kcal
	すき焼き風煮		ぎゅうにく、やきとうふ	こんにゃく、さとう	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ	20.5 g
	なばなのごまあえ		ツナ	ごま、さとう	ほうれんそう、キャベツ、なばな	



このマークの日は、「みえ地物一番給食の日」です。三重県産食材は、太字ななめ字で表示してあります。

★食材の都合により献立が変更になる場合があります。