

がつ
11月 こんだて表



かわごえちょうがっこきゅうしょく
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 からだ ちょうどの 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 22.8 g
	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	
	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 29.3 g
	さわらの照り焼き		さわら	さとう, かたくりこ	しょうが	
	はりはり漬け		めかぶ	さとう	きりぼしだいこん, きゅうり	
7 木	ぶたにく にもの 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	628 kcal 24.6 g
	ごはん みかん			ごはん	みかん	
	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	
8 金	すもの 酢の物	○	わかめ, しらすぼし	さとう	きゅうり	691 kcal 24.5 g
	ごはん (少なめ) ふりかけ		かつおふりかけ	ごはん		
	とり 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	
11 月	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	606 kcal 23.4 g
	ごはん			ごはん		
	あつあぶたにく いたた 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	
12 火	はるさめ 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	641 kcal 21.4 g
	きなこあげパン		きなこ	パン, あぶら, ぶどうとう		
	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	
13 水	にく 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	603 kcal 25.4 g
	ごはん			ごはん		
	ししやものカレー揚げ		ししやも	てんぷらこ, あぶら		
14 木	ぶたじる 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	611 kcal 26.6 g
	こんぶあえ		しおこんぶ		キャベツ	
	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	
15 金	もずくスープ		とうふ, もずく		ねぎ	601 kcal 27.5 g
	ごはん	○		ごはん (川越町産)		
	さばの香味焼き キヤベツとツナのあえもの		さば		しょうが, ねぎ	
16 土	けんちん汁		ツナ	さとう	キャベツ, こまつな	624 kcal 25.8 g
	ごはん		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	
	マーボー豆腐					
17 日	ナムル	○		ごはん		649 kcal 24.5 g
	こめこ 米粉パン					
	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	
18 月	だいこん 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	648 kcal 28.8 g
	ごはん ふりかけ			ごはん	ふりかけ	
	たらの南部あげ		たら	かたくりこ, あぶら, さとう, ごま		
19 火	こうとう 凍り豆腐の煮物	○	こおりどうふ, 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	615 kcal 25.4 g
	おかかあえ		かつおぶし		キャベツ, こまつな	
	ごはん 手巻きのり			ごはん		
20 水	なつとう 納豆肉みそ (手巻きの具)	○	ぶたにく, なつとう, みそ	あぶら, さとう		612 kcal 30.0 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	
21 木	さのこ 鮭のチャンチャン焼き	○		ごはん	きのこごはんのもと みかん	655 kcal 21.3 g
	じる すまじ汁		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	
	カレーライス		とうふ, かまぼこ, あぶらあげ, わかめ		だいこん, こまつな	
22 金	ふくじんづ 福神漬け	○	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	682 kcal 28.5 g
	ひじきのサラダ				ふくじんづけ	
	ごはん 小型ロールパン りん		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	
23 土	ごもく 五目ラーメン	○		パン	りんご	697 kcal 24.6 g
	こさかない 小魚入りフライビーンズ		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	
	ごはん		だいす, ちりめんじゃこ	あぶら, さとう		
24 日	さんまのかば焼き	○		ごはん		634 kcal 26.9 g
	きんぴらいため		さんま	かたくりこ, こめこ, あぶら, さとう	しょうが	
	あおな 青菜のみぞ汁			ごまあぶら, こんにゃく, さとう, ごま	ごぼう, にんじん	
25 火	ごはん	○	あぶらあげ, わかめ, みそ		だいこん, えのきたけ, こまつな	689 kcal 20.5 g
	とりにく 鶏肉のレモンしょうゆ焼		とりにく	ごはん	レモン	
	ひじきの炒り煮		とりにく, だいす, 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	
26 水	しそあえ				キャベツ, しそ	
	ごはん	○	ぎゅうにく, やきどうふ	ごはん		
	すき焼き風煮		ツナ	ごま, さとう	たまねぎ, にんじん, はくさい, ねぎ	
27 木	なばなのごまあえ				ほうれんそう, キャベツ, なばな	



このマークの日は、「みえ地物一番献食の日」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。