平成29年度

11月 こんだてひょう

境町立学校給食センター

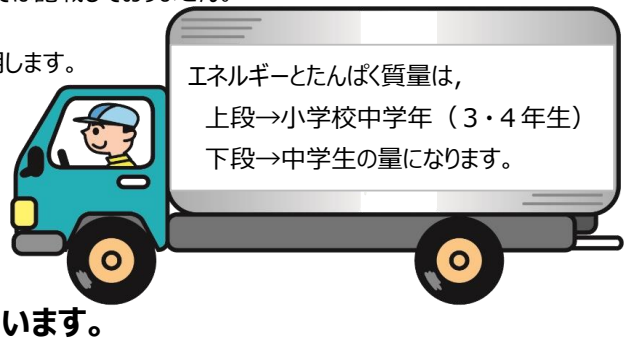
日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう おもに体をつくる【1群】肉・魚・たまご 豆・豆製品	おもに体をつくる【2群】牛乳・乳製品 小魚・海藻類	おもに体の調子を整える【3群】緑黄色野菜	おもに体の調子を整える【4群】その他の野菜 きのこ類・果物	おもにエネルギーになる【5群】穀類 いも類・砂糖	おもにエネルギーになる【6群】種実類 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	栄養価 たんぱくしつ(g)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		605	23.0
		いかしょうゆもろみあげ	いか				でんぷん	あぶら		
		とりだんごじる	とりにく ぶたにく		にら にんじん	たまねぎ ねぎ はくさい しょうが	パンこ でんぷん		751	27.8
		しばづけ			しそ	きゅうり しょうが	さとう			
2	木	ふるさとうどん（ソフトめん ふるさとじる）	ぶたにく なると		にんじん ほうれんそう みずな	ねぎ なめこ わらび えのきたけ ふき	ソフトめん		660	27.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		もちいなり	あぶらあげ				さとう もちごめ でんぷん		815	33.2
		オクラのおかかあえ ※りんごジュレ		かつおぶし	オクラ にんじん	もやし りんご	さとう			
6	月	すきやきどん（ごはん すきやきに） 郷土料理の日 群馬	ぎゅうにく やきどうふ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ はくさい	ごはん さとう		674	26.9
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		つぼづけ				だいこん	さとう		831	31.9
		しらたまこんにゃくデザート				パインアップル もも オレンジ	さとう			
7	火	さしまちゃしょくパン イチゴジャム ぎゅうにゅう 境町のさしま茶使用		ぎゅうにゅう		いちご	さしまちゃしょくパン さとう		649	27.0
		チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん			
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず	チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく セロリ-	じゃがいも さとう		777	32.1
		ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング		
8	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		766	25.3
		ハンバーグわふうソース	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく	さとう パンこ	バター		
		マカロニサラダ シーザードレッシング			にんじん	きゅうり たまねぎ	マカロニ	ドレッシング	960	30.9
		みそしる	あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	ふ			
9	木	キムチうどん（ソフトめん キムチじる）	ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	ソフトめん		618	22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		おこのみやき ソース	ぶたにく たまご			キャベツ	こむぎこ やまいも でんぷん	あぶら	792	27.7
		ゆでぼしだいこんサラダ ナムルドレッシング	まぐろ	こんぶ	にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		725	28.1
		ぶたにくとエリンギのオイスターいため	ぶたにく		こまつな にんじん	エリンギ たまねぎ しいたけ	さとう	あぶら ごまあぶら		
		シューマイ（2，3） しょうゆ	ぶたにく とりにく まぐろ			たまねぎ しょうが グリンピース	こむぎこ パンこ でんぷん		916	35.0
		ちゅうかコーンスープ	ベーコン たまご		チンゲンサイ	とうもろこし	でんぷん			
14	火	ピタパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ピタパン		659	28.5
		とりのてりやき	とりにく				さとう			
		やきそば	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	ちゅうかめん	あぶら	784	33.7
		フルーツあんにん				パインアップル もも	あんにんどうふ			
15	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		625	33.0
		さわらのゆうあんやき	さわら みそ				さとう			
		やきビーフン	ぶたにく えび いか		にんじん あおピーマン	たまねぎ たけのこ	ビーフン	ごまあぶら	776	36.6
		タッカルビスープ	とりにく		にんじん にら	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ		ごま		
16	木	ごもくうどん（ソフトめん ごもくじる）	ぶたにく かまぼこ		にんじん	ねぎ しいたけ	ソフトめん		601	24.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		やさいのかきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら	775	29.8
		だいこんサラダ たまねぎドレッシング		チーズ	にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング		
17	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		695	29.0
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく			しょうが にんにく				
		ひじきのにもの	さつまあげ だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	883	35.2
		みそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ はくさい				
20	月	きのこごはん にゅうさんきんいんりょう 猿島小リクエストメニュー		にゅうさんきんいんりょう	にんじん	まいたけ しめじ しいたけ	ごはん	あぶら	660	24.4
		さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん			
		きゅうりのおかかあえ		かつおぶし		きゅうり	さとう		851	30.8
		さつまじる	とりにく あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも			
21	火	メンチカツバーガー（バーガーパン メンチカツ ソース）	ぶたにく たまご			たまねぎ	パン パンこ	あぶら	677	23.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		ごぼうサラダ ごまドレッシング			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		ドレッシング	834	28.2
		ワンタンスープ	ぶたにく なると		にんじん チンゲンサイ	しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが	こむぎこ	ごまあぶら ごま		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		758	26.3
		ぶたにくとやさいのねぎしおいため	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ		あぶら		
		にくだんご（2，3）	とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう パンこ でんぷん		942	31.8
		だまこじる ※さつまいもプリン	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう えのきたけ しいたけ ねぎ	さつまいも うるちまい さとう			
24	金	ごはん ぎゅうにゅう 境町のメイシャントン使用		ぎゅうにゅう			ごはん		696	25.2
		あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん			
		れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら ごま	858	29.6
		メイシャントンのとんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう	じゃがいも	あぶら		
27	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		671	25.3
		からあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら		
		あおなのひじきあえ		ひじき	ほうれんそう にんじん		さとう		844	31.0
		すましじる			にんじん	だいこん ねぎ たけのこ しいたけ				
28	火	コッペパン チョコレートパテ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン チョコレート		623	22.7
		しろみさかなのレモンペッパーフライ	ほき			レモン	パンこ こむぎこ	あぶら		
		ハムサラダ コールスロードレッシング	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	763	27.3
		やさいとたまごのスープ	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ				
29	水	インドチキンカレー（むぎごはん インドチキンカレー）	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも	あぶら	807	24.2
		ぎゅうにゅう 世界の料理の日 インド		ぎゅうにゅう						
		ウインナーソテー	ウインナー		にんじん	とうもろこし たまねぎ グリンピース		あぶら	998	27.3
		ぷるぷるヨーグルトデザート		ぎゅうにゅう		もも パインアップル	さとう			
30	木	タンタンメン(ちゅうかめん タンタンメンスープ)	ぶたにく みそ		チンゲンサイ	もやし とうもろこし ねぎ にんにく	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ごま	705	28.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
		とうふナゲット（2，3）	とうふ すりみ とうにゅう			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら	882	33.5
		ツナコーンサラダ ちゅうかドレッシング	まぐろ		あかピーマン	とうもろこし キャベツ		ドレッシング		

実施回数 19回

茨城をたべようWeek

●物資の都合により，献立内容が変更になる場合もあります。
●この献立表に記載されている食品は，主な材料で，調味料やハンバーグ，春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等，使用食品のすべては記載しておりません。
●※は給食センターで空容器を回収します。
●今月使用する，さつまいも，キャベツ，ごぼう，チンゲンサイ，ねぎ，はくさい，あおピーマン，もやし，れんこん，きゅうりは,茨城県産を使用します。
●今月使用するだいこんは,境町産を使用します。
●24日に使用する豚肉は,境町産のメイシャントンです。

★お知らせ　給食費補助について　★
本年度の補助金交付につきましては，裏面をご覧ください。



※献立表は，壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。
貼ったままめくって見ることができます。