

# 2023(令和5)年度 11月分学校給食標準献立表

逗子市教育委員会

日 曜	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないでのほたらき			栄養価			
		あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g
1 水	ピピンパ わかめスープ	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら	にんにく、しょうが、ながねぎ もやし、ほうれんそう、たまねぎ にんじん	691	28.6	26.0	3.1
2 木	ロールパン ポークビーンズ だいこんサラダ やさしいスープ はなみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、まぐろあぶらづけ とりにく	ロールパン、あぶら、さとう ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、ホールトマト だいこん、きゅうり、もやし とうもろこし、キャベツ パセリ、みかん	662	27.3	28.3	3.4
6 月	きゅうじつさんかんだいきゅう 休日参観代休							
7 火	くろぼん ポテキッコリー キャベツのスープ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、ベーコン	くろパン、でんぶん、こむぎこ じゃがいも、あぶら	しょうが、ブロッコリー にんじん、キャベツ、たまねぎ パセリ、みかん	646	27.0	25.1	2.8
8 水	さげごはん ささかまぼこのいそべあげ だいずいりうまに	はっこうにゅう さけ、はっこうにゅう、だいず なまあげ、けずりぶし、ぶたにく ささかまぼこ、たまご、のり	こめ、さとう、じゃがいも こむぎこ、あぶら、ごま	しらたき、にんじん、たまねぎ こまつな、だいこんは、きょうな ひろしまな	649	26.9	13.6	2.8
9 木	コッペパン いちごジャム カレーシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム	コッペパン、いちごジャム あぶら、じゃがいも、さとう こむぎこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ、パセリ きゅうり、りんご	627	22.9	27.0	3.4
10 金	にこみうどん きなこむしパン ささみチーズフライ はくさいのおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、きなこ けずりぶし、ぶたにく あぶらあげ ささみチーズフライ	ホットケーキミックスこ さとう、あぶら、うどん ごま	にんじん、たまねぎ、ながねぎ こまつな、はくさい ほうれんそう	660	29.3	27.3	2.3
13 月	わかめごはん とりのごみそやき ナムル のっぺいじる	ぎゅうにゅう わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、みそ、けずりぶし なまあげ、ちくわ	こめ、さとう、ごま、あぶら ごまあぶら、じゃがいも さといも、でんぶん	もやし、きゅうり、だいこん にんじん、こんにやく ながねぎ、こまつな	651	27.9	22.4	3.3
14 火	しょくパン ハムカツ ポテトサラダ ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ハム たまご、とりにく	しょくパン、こむぎこ、パンこ あぶら、じゃがいも マヨネーズ、さとう はるさめ	にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ ちんげんさい	650	26.6	29.5	2.5
15 水	ビーンズカレー ふくじんづけ わかめサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム、わかめ	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、こむぎこ、ごまあぶら しろいんげんまめ きんときまめ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、パセリ、キャベツ きゅうり、りんご ふくじんづけ	654	20.6	21.6	3.1
16 木	いためビーフン こがたぶどうくるパン あげギョウザ ちゅうかコンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぶたにく ギョウザ、たまご	ぶどうくるパン、あぶら ビーフン、ごまあぶら でんぶん	しょうが、にんにく、にんじん たけのこ、たまねぎ、まいたけ もやし、キャベツ、パセリ とうもろこし、ちんげんさい	647	23.2	24.9	3.5
17 金	さつまいもごはん しろみさかなのなんばんづけ みそしる みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、メルルーサ けずりぶし、ぶたにく、みそ あぶらあげ、とうふ	こめ、もちごめ、さつまいも ごま、でんぶん、こむぎこ あぶら、さとう	しょうが、ピーマン、にんじん たまねぎ、だいこん、ながねぎ こまつな、みかん	620	25.2	16.7	2.8
20 月	ちゅうかどん ワンドャンスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると、いか うずらたまご、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ワンドャンのかわ ごまあぶら	たまねぎ、しょうが、にんじん マッシュルーム、はくさい たけのこ、こまつな ちんげんさい、もやし、りんご	633	28.4	18.4	2.6
21 火	スパゲッティミートソース シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら さとう、こむぎこ シーザードレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリ、パセリ ホールトマト、トマトピューレ キャベツきゅうり	643	26.2	28.0	2.5
22 水	たまごチャーハン ぶたにくのピリからやき ABCスープ	はっこうにゅう たまご、ぶたにく はっこうにゅう、とりにく	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごま、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、とうもろこし、パセリ	643	28.6	21.9	2.9
24 金	ごはん さばのみそに いそあえ けんちんじる はなみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、みそ、さば のり、けずりぶし、あぶらあげ とうふ	こめ、さとう、ごまあぶら あぶら、さといも、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、もやし ほうれんそう、ごぼう こんにやく、にんじん だいこん、みかん	666	24.1	23.4	2.4
27 月	ちゅうかおこわ めかじきのフライ はくさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく、ぎゅうにゅう めかじき、たまご ベーコン、ぶたにく	こめ、もちごめ、あぶら さとう、こむぎこ、パンこ あぶら	にんじん、まいたけ、たけのこ しょうが、はくさい、ながねぎ ちんげんさい	644	28.9	24.7	2.9
28 火	サンドパン ハンバーグ ツナサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ハンバーグ まぐろあぶらづけ なまクリーム	サンドパン、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも バター しろいんげんまめ	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、たまねぎ、パセリ	625	28.5	28.5	2.6
29 水	だいこんはごはん ウィンナーソーテー おでん おひたし はなみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、けずりぶし ちくわ、なると、いかだんご きんぴらあげ、さつまあげ あげボール、こんぶ はんぺん、ポークウィンナー	こめ、さとう、あぶら	だいこんは、ひろしまな きょうな、にんじん、だいこん こんにやく、もやし ほうれんそう、みかん	627	25.9	20.0	3.6
30 木	クリームスパゲッティ こがたロールパン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、とりにく チーズ、なまクリーム	ロールパン、スパゲッティ あぶら、バター、こむぎこ さとう	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、とうもろこし パセリ、レモン、もも缶 みかん缶、パイン缶、りんご	651	22.6	20.5	1.7

(注) 学校によって献立を変更することがあります。