2023年度11月予定献立表

（幼小）

日	献立名	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	小学校 3・4年 エネルギー 蛋白質	中学校 エネルギー 蛋白質
1 水	牛乳 菜めし みそラーメン ごぼう天	牛乳 なると 焼豚 麦みそ えそ 卵	米 めん 油	青菜 もやし にんじん きゃべつ きくらげ ねぎ ごぼう たまねぎ	682 kcal 24.8 g	762 kcal 28.0 g
2 木	牛乳 ミルクパン オニオンスープ サケのコーンマヨ焼き ボイルブロッコリー	牛乳 ベーコン さけ	ミルクパン パスタ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ 赤ピーマン コーン ブロッコリー	675 kcal 32.2 g	843 kcal 39.0 g
6 月	牛乳 ごはん とうふチゲ さばの香味ソースかけ	牛乳 木綿豆腐 豚肉 米みそ 麦みそ さば	米 油 砂糖 ごま油	だいこん にんじん はくさい えのきたけ 根深ねぎ にんにく たまねぎ ねぎ しょうが	661 kcal 28.9 g	784 kcal 33.4 g
7 火	牛乳 揚げパン ポトフ オムレツ･デミソース	牛乳 きなこ ウィンナー 卵 ベーコン	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ グリンピース 赤ピーマン にんにく トマト	596 kcal 20.9 g	994 kcal 24.9 g
8 水	牛乳 ごはん えびとたまごのスープ キムタク炒め	牛乳 えび かまぼこ 卵 豚肉 ベーコン 厚揚げ	米 ごま油 油 ごま 砂糖	はくさい ほうれん草 にんじん えのきたけ にんにく たまねぎ 根深ねぎ	593 kcal 27.0 g	697 kcal 31.2 g
9 木	牛乳 コッペパン ラビオリのトマトスープ ごまドレサラダ いちご＆マーガリン	牛乳 鶏肉	油 砂糖 コッペパン ラビオリ じゃがいも ドレッシング いちご＆マーガリン	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト パセリ にんにく きゅうり ブロッコリー	658 kcal 23.9 g	883 kcal 27.4 g
10 金	牛乳 ごはん カレー そくせきづけ かぼすヨーグルト	牛乳 牛肉 塩昆布 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ はくさい だいこん 葉だいこん	706 kcal 23.6 g	821 kcal 26.5 g
13 月	牛乳 ごはん 小松菜とあげのみそ汁 トリニータ丼	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 合わせみそ 鶏肉	米 じゃがいも でんぷん 油 砂糖	こまつな にんじん えのきたけ にんにく しょうが にら	718 kcal 26.7 g	849 kcal 30.8 g
14 火	牛乳 黒砂糖パン 大豆とウインナーのトマト煮 ほうれんそうのソテー	牛乳 大豆 豚肉 ウィンナー ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく ほうれん草 コーン	670 kcal 28.9 g	845 kcal 35.1 g
15 水	牛乳 押麦ごはん 親子煮 切り干し大根のサラダ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ 厚揚げ 昆布 かつお節 まぐろ	米 押麦 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ 切干しだいこん きゃべつ きゅうり	687 kcal 28.5 g	812 kcal 33.0 g
16 木	牛乳 米粉パン コーンスープ 鶏肉のピザ焼き	牛乳 ベーコン 白花豆 鶏肉 チーズ	米粉パン じゃがいも	にんじん パセリ コーン たまねぎ 赤ピーマン	707 kcal 31.7 g	878 kcal 32.8 g
17 金	牛乳 ごはん 日出の豚汁 卵焼き ちりめんの和え物 日出かぼちゃプリンタルト **食育の日** **試食会**	牛乳 豚肉 木綿豆腐 米みそ 麦みそ 煮干し 卵 しらす干し	米 里芋 砂糖 ごま 日出のかぼちゃプリン タルト	にんじん ごぼう だいこん ねぎ はくさい きゅうり かぼす	742 kcal 27.0 g	849 kcal 30.7 g

★今月使用する日出町の食材★　米（一部）・日出ポーク・ねぎ・きゅうり・さといも・きくらげ・かぼす・だいこん・みそ・きなこ・豆腐・油揚げ・ちりめん・たまごなどです。

日	献立名	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	小学校 3・4年 エネルギー 蛋白質	中学校 エネルギー 蛋白質
20 月	牛乳 ごはん 野菜スープ シャキシャキドライカレー	牛乳 ベーコン 豚肉	米 油	だいこん たまねぎ ブロッコリー にんじん きゃべつ れんこん えだまめ しょうが にんにく	637 kcal 23.4 g	753 kcal 27.0 g
21 火	牛乳 コッペパン 肉団子スープ じゃがチーズ	牛乳 鶏つくね ベーコン チーズ	コッペパン はるさめ ごま油 じゃがいも バター	きくらげ もやし きゃべつ にんじん ねぎ たまねぎ コーン パセリ	582 kcal 23.6 g	714 kcal 28.2 g
22 水	牛乳 五目かまめし おでん おかか和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ たこ入りボール ちくわ うずら卵 さつまあげ 昆布 かつお節	米 里芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく だいこん ブロッコリー カリフラワー	641 kcal 28.0 g	714 kcal 31.6 g
24 金	牛乳 ごはん 中華スープ チキン南蛮 手作りタルタルソース	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 卵	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれん草 きくらげ きゅうり	718 kcal 27.0 g	833 kcal 29.1 g
27 月	牛乳 ごはん よせ鍋 豚高菜 りんご	牛乳 木綿豆腐 かまぼこ 鶏肉 肉団子 昆布 かつお節 豚肉	米 煮込みもち マロニー 砂糖 ごま油 油	はくさい だいこん にんじん えのきたけ 根深ねぎ 高菜漬け しょうが りんご	632 kcal 23.5 g	742 kcal 26.9 g
28 火	牛乳 黒砂糖パン かぶと白菜のクリーム煮 かんきつサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白花豆 まぐろ	黒砂糖パン 油 生クリーム ドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん かぶ えだまめ にんにく きゅうり ブロッコリー コーン	718 kcal 28.9 g	898 kcal 35.1 g
29 水	牛乳 ごはん けんちん汁 はもの香味あんかけ さつまポテト	牛乳 鶏肉 油揚げ 昆布 かつお節 はも	米 油 でんぷん 砂糖 さつまポテト	こんにゃく ごぼう しいたけ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ	722 kcal 28.4 g	830 kcal 30.8 g
30 木	牛乳 減量パン ミートソーススパゲティ ひじきサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ ひじき 鶏肉	コッペパン スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	グリンピース たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト きゅうり コーン	654 kcal 26.4 g	823 kcal 32.1 g

「学校給食1日まるごと日出町」の取り組みをします！

献立担当　佐々木

１１月１７日（金）の給食では、日出町産のお米、豚肉やちりめん、卵焼き、野菜やみそを使って給食を作ります。子どもたちに大人気の、日出町産のかぼちゃを使ったかぼちゃプリンタルトも登場します。試食会も予定していますので、ご参加をお待ちしています！

給食試食会･給食センター見学のお知らせ

１２月の日程は下記のとおりです。申し込みは毎月１０日までとし、家族の方のみ対象で定員（20名）になり次第締め切らせていただきます。ご参加をお待ちしています。

【日時】　12月13日（水）　１１時～
【献立】　わかめごはん、牛乳、だんご汁、はもの南蛮漬け
【給食費】　１名につき２７０円
【申し込み方法】　電話　72−7785　（給食センター）にて受け付けます。

☆日出町の食材たっぷり給食☆
日出町産小麦粉を使用したやせうま、豚肉、日出漁港でとれたはも、日出の野菜やみそなど、日出町の食材をたくさん使って作る予定です。