

令和3年 11がっ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



あか ち にく 血や肉となる
みどり からだ ちょうし との 体の調子を整える
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて にほんしょく みなお よ し
日本食を見直し良さを知ろう

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 りんご コーンサラダ くりコロック コッパン クラム チャウダー	2 いんげんソテー さけのこうじやき ごはん とりごぼろ じり 汁	3 文化の日 文化の日	4 いもとかぼちゃのサラダ キーマカレー ナン たまごスープ	5 いろいろあえ とりにくのやくみあえ ごはん 桑折町産野菜 のみそしる
赤	牛乳、あさり、ベーコン、チーズ	牛乳、さけ、鶏肉、油あげ、ベーコン、みそ		牛乳、たまご、わかめ、ぶたにく、チーズ	牛乳、とりにく、みそ、たまご
緑	たまねぎ、にんじん、キャベツ、はくさい コーン、りんご	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、いんげん キャベツ、コーン		ほうれんそう、たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ、しいたけ	ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、もやし ほうれんそう
黄	ばん、くりコロック、油、じゃがいも、バター	こめ、あぶら		ナン、じゃがいも、片栗粉、さつま芋、ごま	こめ、ごま、さとう、さといも、あぶら
小	Kcal 659 P 22.4 F 24.7 Ca 415 塩分 1.8	Kcal 605 P 30.3 F 17.7 Ca 305 塩分 1.8	Kcal P F Ca 塩分	Kcal 687 P 28.4 F 31.6 Ca 363 塩分 2.3	Kcal 600 P 23.5 F 17.7 Ca 276 塩分 1.7
中	Kcal 876 P 28.6 F 29.5 Ca 466 塩分 2.3	Kcal 716 P 35.1 F 19.8 Ca 320 塩分 2.2	Kcal P F Ca 塩分	Kcal 869 P 35.8 F 38.2 Ca 396 塩分 3.2	Kcal 719 P 27.4 F 19.8 Ca 282 塩分 2.1
休食校		半田醸芳小			幼稚園
こんだて	8 メロン パン キャベツのサラダ タコナゲット (幼小2こ 中3こ) ミネスト ローネ	9 おひたし さんまかばやき ごはん えのきの みそしる	10 そふと めん こんにやくおかに とりつくね かきたまうどん かけじり	11 ごはん はるさめサラダ ぎょうざ (小2こ 中3こ) こんさい スープ	12 ごはん こんにやくサラダ てづくりミートローフ さつまいも 汁
赤	牛乳、たこ、とりにく	牛乳、さんま、あぶらあげ、みそ	牛乳、ぶたにく、たまご、とりにく、さつまあげ	牛乳、ぶたにく、とりにく	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、豆腐、みそ、卵
緑	きゃべつ、たまねぎ、えだまめ、にんじん にんにく、きゅうり、もやし、トマト	しょうが、はくさい、だいこん、ねぎ、えのき ほうれんそう、きゃべつ、もやし	たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ ほうれんそう、いんげん、こんにやく	ごぼう、にんじん、れんこん、こんにやく たけのこ、しいたけ、きゅうり、もやし	たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ、コーン きゅうり、えだまめ、こんにやく、グリーンピース
黄	メロンパン、マカロニ、じゃがいも、油、さとう	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう	そふとめん、さとう	こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう	こめ、パン粉、さつまいも
小	Kcal 634 P 26 F 23.3 Ca 347 塩分 2	Kcal 670 P 23.4 F 25.9 Ca 315 塩分 2.0	Kcal 638 P 33.3 F 22.9 Ca 382 塩分 3	Kcal 600 P 19.9 F 14 Ca 263 塩分 1.4	Kcal 688 P 27.7 F 21.6 Ca 356 塩分 1.7
中	Kcal 867 P 34.4 F 30.3 Ca 397 塩分 2.8	Kcal 795 P 27 F 29.7 Ca 329 塩分 2.3	Kcal 831 P 41.5 F 26.5 Ca 418 塩分 3.4	Kcal 746 P 23.7 F 16.5 Ca 273 塩分 2	Kcal 813 P 32.1 F 24.4 Ca 380 塩分 2
休食校			幼稚園	睦合小	幼稚園 醸芳小 睦合小
こんだて	15 くろばん みかん はくさいのサラダ マカロニ ミートソースに	16 りんごゼリー ごぼうサラダ かじきかつ ごはん コンソメ スープ	17 なっとう 納豆 おおかあえ むぎごはん にせうふ 肉豆腐	18 きこの ごはん こまつな 小松菜のおひたし さんましおやき いものこ じり	19 ごはん ひきなირ たまごやき てづくり すいとんじり
赤	牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、チーズ	牛乳、ハム、かじき、ミートボール	牛乳、ぶたにく、とうふ、なっとう、わかめ	牛乳、豆腐、油あげ、さんま、豚肉	牛乳、のり、卵、豆腐、鶏肉、豚肉、油揚げ
緑	玉葱、にんじん、みかん、パセリ、コーン にんにく、マッシュルーム、キャベツ、白菜	ねぎ、はくさい、だいこん、ごぼう にんじん、コーン、キャベツ、レモン	こんにやく、みつば、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり しいたけ、まいたけ、にんじん、きゃべつ	小松菜、人参、大根、もやし、こんにやく ごぼう、まいたけ、ねぎ、しめじ、しいたけ	にんじん、だいこん、みつば、はくさい、 ねぎ、こんにやく、ごぼう
黄	ばん、黒さとう、マカロニ、あぶら	こめ、あぶら、ごま、マヨネーズ、ゼリー	こめ、さとう	こめ、さといも、さとう	こめ、さとう、こむぎこ、かたくりこ
小	Kcal 678 P 25.9 F 21.3 Ca 360 塩分 1.7	Kcal 765 P 25.3 F 26 Ca 337 塩分 2	Kcal 615 P 27.1 F 17.5 Ca 353 塩分 1.6	Kcal 661 P 27.5 F 22.5 Ca 344 塩分 2	Kcal 628 P 24.2 F 16.1 Ca 315 塩分 1.9
中	Kcal 889 P 32.5 F 25.5 Ca 403 塩分 2.3	Kcal 875 P 27.3 F 28.6 Ca 355 塩分 2.1	Kcal 730 P 31.7 F 19.7 Ca 381 塩分 1.9	Kcal 772 P 32.3 F 26 Ca 364 塩分 2.5	Kcal 734 P 27.8 F 17.8 Ca 330 塩分 2.2
休食校			幼稚園		幼稚園 醸芳小 半田醸芳小
こんだて	22 しょうばん ツナチーズサラダ いかリングフライ (幼小1 小2 中3こ) ポトフ	23 きんろかんしゃひ 勤労感謝の日 えび ピラフ たらこ スープ	24 ちゅうか めん ちゅうか サラダ しゅうまい (小2 中3こ) ちゃんぽん かけじり	25 ごはん ソース たくあんあえ あじフライ はくさいの みそしる	26 ごはん かばつ風そぼろ いた めだまやき ゲーン ジュート ム
赤	牛乳、ベーコン、ツナ、チーズ、イカ		牛乳、豚肉、いか、えび、ちくわ、うずら卵	牛乳、あじ、みそ、かつおぶし	牛乳、たまご、にくだんご、豚肉、鶏肉
緑	にんじん、たまねぎ、かぶ、きゅうり、 ピクルス、パセリ		めんま、もやし、きくらげ、ねぎ、しょうが きゃべつ、こまつな、にんじん	もやし、はくさい、えのき、ほうれんそう にんじん、たくあん	はくさい、にんじん、ねぎ、ピーマン たまねぎ、しめじ、にんにく、バジル
黄	パン、さとう、あぶら、じゃがいも		こむぎこ、あぶら、かたくりこ、ごま油、さとう	こめ、あぶら、じゃがいも	こめ、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、春雨
小	Kcal 739 P 27.8 F 32.9 Ca 318 塩分 2.1		Kcal 638 P 30.9 F 19.2 Ca 324 塩分 4	Kcal 600 P 25.1 F 17.3 Ca 302 塩分 1.8	Kcal 721 P 32 F 26.6 Ca 371 塩分 2.9
中	Kcal 887 P 33.3 F 39.3 Ca 338 塩分 2.6		Kcal 850 P 39.6 F 23.1 Ca 352 塩分 4.9	Kcal 708 P 29 F 19.2 Ca 313 塩分 2.2	Kcal 851 P 37.4 F 30.5 Ca 399 塩分 3.5
休食校			幼稚園	伊達崎小	幼稚園
こんだて	29 ケチャップ ひじきのサラダ ウィンナー きりめいり コッパン パンプキン ポタージュ	30 サワー ゼリー フロccoliーサラダ からあげカレーあじ (幼小2 中3こ) えび ピラフ たらこ スープ			
赤	牛乳、ウィンナー、ベーコン、ひじき、鶏肉	牛乳、えび、とりにく、たまご			
緑	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゃべつ ほうれんそう、パセリ	玉葱、人参、ピーマン、マッシュルーム フロccoliー、コーン、きゃべつ、にら			
黄	こむぎこ、さとう、バター、マヨネーズ	こめ、あぶら、かたくりこ、ドレッシング、ゼリー			
小	Kcal 668 P 25.2 F 30.9 Ca 345 塩分 2.1	Kcal 715 P 25.1 F 21.8 Ca 397 塩分 2			
中	Kcal 857 P 31.5 F 36.6 Ca 375 塩分 2.3	Kcal 841 P 30.2 F 25 Ca 421 塩分 2.3			
休食校					

5日(金) 減塩について考えてもらう日になっています。
(放送資料で説明)

15日(月)~19日(金)
「地産地消週間」
福島県産の食材を多く使用します。

16日(火)「ふくしま旬の食材活用給食」
福島県産の食材を使用した献立です。
県より食材の助成を受けています。

29日(月) 醸芳小2年、睦合小4年
半田醸芳小4年、伊達崎小1年
セレクト給食になります。

30日(火) 醸芳中学校6、7組希望献立

略	11月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	660(650)	811(830)
P	たんぱく質(g)	26.6(21~32)	32.0(27~40)
-	炭水化物(g)	86.3	110.1
F	脂質(g)	22.6(14~21)	26.3(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	339	365
塩分	食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。
☎581-0250
★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。