

令和4年 11がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター

赤 ち にく 血や肉となる
緑 からだ ちょうし との 体の調子を整える
黄 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



	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	1 こんにやくサラダ とりにくレモン じょうゆかけ (幼小1 中2) プリン エビ ピラフ にくいり ワントンスープ	2 いんげんソテー さばみそに ごはん すいとんじる	3 文化の日 ぶんか ひ はな はな	4 キーマカレー みかん ナン はるさめ スープ
赤	えび、とりにく、たまご、かいそう	牛乳、とりにく、さば、ベーコン		牛乳、とりにく、ぶたにく
緑	にんじん、ピーマン、マッシュルーム、玉葱 たけのこ、ねぎ、青梗菜、きゅうり、枝豆	ねぎ、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、 いんげん、キャベツ		たまねぎ、もやし、しいたけ、にんじん、 ピーマン、きぬさや
黄	こめ、あぶら、かたくりこ、プリン、わんたん	こめ、ごま、さとう、さといも、こむぎこ		ナン、はるさめ、あぶら、かたくりこ、カレーウ
小	Kcal 716 P 232 F 239 Ca 396 塩分 2.7	Kcal 676 P 253 F 204 Ca 326 塩分 1.9	Kcal P F Ca 塩分	Kcal P F Ca 塩分
中	Kcal 916 P 293 F 326 Ca 410 塩分 3.5	Kcal 828 P 307 F 247 Ca 349 塩分 2.7		Kcal 787 P 425 F 313 Ca 287 塩分 3.8
給食校	幼稚園 半田小1, 2年			幼稚園

こんだて	7 だいこんのサラダ タコナゲット (幼小2・中3) メロンパン ミネストローネ	8 さんしょくあえ あじふらい ごはん はくさいの みそしる	9 ちんげんさいの あえもの いなりすし ソフト めん かきたま うどんかけしる	10 ひきないうり おろしハンバーグ ななこく ごはん じゃがいも みそしる	11 しょうががえ さけのタルタルやき ごはん あぶらあげの みそしる
赤	牛乳、タコナゲット、ベーコン、かまぼこ	牛乳、あじ、みそ	牛乳、ぶたにく、たまご、とりにく、油あげ	牛乳、ハンバーグ、油あげ、とりにく、とうふ	牛乳、さけ、チーズ、あぶらあげ、みそ
緑	キャベツ、たまねぎ、えだまめ、にんじん、 にんにく、きゅうり、トマト、だいこん	はくさい、しめじ、だいこん、ねぎ、にんじん、 ほうれんそう、もやし	たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、 ほうれん草、青梗菜、キャベツ、きゅうり	たまねぎ、だいこん、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、だいこん、みつば	たまねぎ、パセリ、にんじん、こまつな、 もやし、しょうが
黄	小麦粉、さとう、マカロニ、じゃがいも、油	こめ、ごま、あぶら	ソフトめん、さとう、こめ	こめ、ななこくまい、じゃがいも、さとう	こめ、たまごめきたるタルソース
小	Kcal 632 P 26 F 23.3 Ca 347 塩分 2	Kcal 610 P 25 F 21.5 Ca 318 塩分 1.4	Kcal 633 P 28.6 F 16.1 Ca 314 塩分 3	Kcal 656 P 25.5 F 19 Ca 312 塩分 2.2	Kcal 662 P 29.8 F 24.5 Ca 382 塩分 1.8
中	Kcal 865 P 34.4 F 30.3 Ca 397 塩分 2.8	Kcal 721 P 28.4 F 24.2 Ca 332 塩分 1.7	Kcal 820 P 35.7 F 18 Ca 332 塩分 3.5	Kcal 770 P 29.1 F 21.1 Ca 324 塩分 2.5	Kcal 781 P 34.2 F 27.8 Ca 409 塩分 1.9
休食校		醸芳小	幼稚園 伊達崎小	睦合小	幼稚園 睦合小 半田醸芳小

こんだて	14 キャロットラペ オムレツ ジャム マカロニ ミートソースに コッパン	15 ブロッコリーマヨ おかかあえ やきかまチーズ きのこ ごはん すましじる	16 ごぼうサラダ かじきかつ ごぼうとほうれんそう のどろみスープ ごはんに かじき	17 ごもくまめ とりつくね わかめ ごはん かきたまじる	18 りんご おかかあえ なつとう むぎ ごはん にくどうふ
赤	牛乳、チーズ、たまご、ぶたにく、ぎゅうにく	牛乳、あぶらあげ、さんま、とうふ、 とりにく、わかめ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、ハム、かじき	牛乳、わかめ、とりにく、さつまあげ、 こんぶ、とうふ、たまご	牛乳、ぶたにく、とうふ、なつとう、わかめ
緑	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、 マッシュルーム、ほしごどう	しめじ、しいたけ、まいたけ、こんにやく ごぼう、にんじん、みつば、ブロッコリー、	レモン、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、 しょうが、ごぼう、にんじん、コーン、キャベツ	えだまめ、たけのこ、にんじん、こんにやく、に ら	こんにやく、玉葱、椎茸、まいたけ、りんご ねぎ、みつば、にんじん、キャベツ、きゅうり
黄	こむぎこ、ジャム、マカロニ、オリーブ油	こめ、さとう、たまごなしマヨネーズ、ふ	こめ、あぶら、ごま、たまごなしマヨネーズ さとう	こめ、かたくりこ、さとう	こめ、むぎ、さとう
小	Kcal 762 P 29.6 F 28.6 Ca 440 塩分 2.3	Kcal 677 P 30.5 F 24.9 Ca 347 塩分 1.9	Kcal 742 P 27.9 F 24.7 Ca 315 塩分 2	Kcal 617 P 26.5 F 24.9 Ca 390 塩分 2.1	Kcal 630 P 27.3 F 17.6 Ca 354 塩分 1.6
中	Kcal 950 P 36.6 F 32.7 Ca 479 塩分 3	Kcal 788 P 35.8 F 28.8 Ca 371 塩分 2.2	Kcal 850 P 30.7 F 27.2 Ca 327 塩分 2.3	Kcal 733 P 31.0 F 28.6 Ca 427 塩分 2.5	Kcal 747 P 32 F 19.8 Ca 382 塩分 1.9
休食校		幼稚園	幼稚園	幼稚園	幼稚園

こんだて	21 ツナチーズサラダ ミートボール (幼小2・中3) しょくぱん コーンと エビのスープ	22 りんご もやしサラダ むぎ ごはん ビーンズ カレー	23 勤労感謝の日 ごはんに ほうれんそう	24 はなやさいのあえもの いわしふらい (幼小1中2) 1口も ゼリー ごはん ロイヤルピーチ ポークすきやき ふうにも	25 ガバオふう そばろい ため めだまやき ごはん ピーン スープ
赤	牛乳、エビ、とうふ、たまご、ツナ、チーズ	牛乳、とりにく、だいず		牛乳、ぶたにく、とうふ、いわし	牛乳、たまご、ぶたにく、いか、とりにく
緑	コーン、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、ピクルス	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、 りんご、にんにく、しょうが		はくさい、ねぎ、こんにやく、コーン、にんじん、 カリフラワー、ブロッコリー、まいたけ、	人参、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、青梗菜 ピーマン、しめじ、にんにく、きくらげ
黄	こむぎこ、さとう、かたくりこ、 たまごなしマヨネーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、カレーウ		こめ、さとう、ふ、ゼリー、あぶら	こめ、ビーフ、ごまあぶら、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ
小	Kcal 676 P 31.5 F 29.8 Ca 367 塩分 2.5	Kcal 635 P 20.2 F 15.7 Ca 280 塩分 1.6	Kcal P F Ca 塩分	Kcal 710 P 27.8 F 25 Ca 411 塩分 1.7	Kcal 698 P 32.5 F 25.7 Ca 291 塩分 2.4
中	Kcal 779 P 36.4 F 34.1 Ca 394 塩分 2.9	Kcal 751 P 23.2 F 17.5 Ca 291 塩分 2	Kcal P F Ca 塩分	Kcal 882 P 34.9 F 30 Ca 491 塩分 2.3	Kcal 824 P 37.5 F 29.4 Ca 302 塩分 2.8
休食校				幼稚園	幼稚園

こんだて	28 ひじきサラダ くりコロッケ コッパン さつまいも シチュー	29 いろいろあえ さけの こうじづけやき ごはん とり ごぼうじる	30 きんぴらごぼう ほっけしおやき ごはん にらたまじる
赤	牛乳、とりにく、なまぐら、ひじき	牛乳、さけ、みそ、たまご、とり肉、油あげ	牛乳、たまご、ちくわ、ほっけ
緑	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、 パセリ、キャベツ、くり	ごぼう、しめじ、にんじん、ねぎ、もやし、 ほうれんそう	にんじん、しいたけ、たまねぎ、にら、 ごぼう、いんげん、こんにやく
黄	こむぎこ、さとう、さつまいも、 あぶら、たまごなしマヨネーズ	こめ、あぶら	こめ、かたくりこ、さとう、あぶら
小	Kcal 680 P 23.2 F 25 Ca 348 塩分 2.1	Kcal 608 P 30.6 F 16.6 Ca 304 塩分 1.6	Kcal 623 P 27.1 F 19.8 Ca 362 塩分 2.3
中	Kcal 845 P 28.1 F 28.8 Ca 376 塩分 2.7	Kcal 701 P 35.3 F 18.5 Ca 318 塩分 2.2	Kcal 744 P 31.7 F 22.4 Ca 390 塩分 2.7
休食校			幼稚園

1日(火) 中学生6, 7組希望献立
 14日(月)~18日(金)
 「地産地消週間」
 福島県産の食材を多く使用します。
 24日(木) 「こおりっこ給食デー」
 桑折町産食材活用学校給食提供事業。

17日(木) 伊達崎小学校1年 バイキング給食。
 25日(金) 睦合小4年 バイキング給食。
 28日(月) 醸芳小1年 桑の実2 半田小2・3年
 セレクト給食になります。

略	11月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	664(650)	811(830)
P	たんぱく質(g)	27.6(21~32)	32.0(27~40)
-	炭水化物 (g)	86.1	110.1
F	脂質 (g)	22.7(14~21)	26.3(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	344	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。