令和8年度 11月 こんだてひょう

置戸町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	ｴﾈﾙｷﾞｰ
2 月	ごはん			米 大麦	小 617 kcal
	カレイのから揚げ	カレイ魚		でん粉 小麦粉 揚げ油	中 706 kcal
	白菜の浅漬け	塩昆布	白菜 小松菜 生姜		高 580 kcal
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ 味噌		じゃがいも	
4 水	もやしの塩焼きそば	豚肉	人参 玉ねぎ 緑豆もやし にら ピーマン	中華麺 ごま油 鶏油	小 562 kcal
	チンゲン菜のスープ	豆腐 鶏ひき肉	チンゲン菜 人参	こめ油	中 644 kcal
	柿果物		柿果物		高 518 kcal
5 木	豚キムチおにぎり	豚肉	白菜 人参 長ねぎ	米 大麦 こめ油	小 599 kcal
	お好みおでん	焼き竹輪 がんも 昆布	大根	こんにゃく 上白糖	中 686 kcal
	ヤーコンとじゃこのサラダ	しらす干し	きゃべつ 小松菜	ごま ごま油 上白糖	高 560 kcal
6 金	ごはん			米 大麦	小 713 kcal
	三色丼	豆腐 鶏ひき肉 卵	小松菜 もやし	上白糖 こめ油	中 890 kcal
	あったかスープ	ウインナー	玉ねぎ 人参 きゃべつ	じゃがいも こめ油	高 764 kcal
9 月	ごはん			米 大麦	小 **お休み**
	具たくさん厚焼き卵	卵 鶏ひき肉	玉葱 人参 ピーマン	上白糖 こめ油	中 738 kcal
	大根のごま和え		大根 小松菜	上白糖	高 612 kcal
	もずくの汁物	沖縄もずく	きくらげ 白菜	ごま油	
10 火	ごはん			米 大麦	小 640 kcal
	豚肉のハニーマスタード焼き	豚肉	しょうが	はちみつ	中 881 kcal
	四色和え	ロースハム	緑豆もやし 青菜 とうもろこし	ごま油 上白糖	高 755 kcal
	キャベツと厚揚げのみそ汁	厚揚げ 味噌 かつお削り	きゃべつ しめじ		
11 水	しょう油野菜ラーメン	豚肉 つと	白菜 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 長ねぎ	中華麺 こめ油	小 629 kcal
	大学芋			さつまいも 揚げ油 上白糖	中 667 kcal
					高 541 kcal
12 木	ごはん			米 大麦	小 666 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		でん粉 上白糖	中 753 kcal
	キャベツとコーンのサラダ	まぐろツナ	きゃべつ とうもろこし	オリーブ油	高 627 kcal
	小松菜とつみれの味噌汁	白身魚つみれ 味噌	人参 小松菜		
13 金	スライスパン			スライスパン	小 609 kcal
	ツナサラダ	まぐろツナ	きゅうり 玉ねぎ ポッカレモン	じゃがいも	中 701 kcal
	ミートボールとキャベツのトマト煮	牛ひき肉（篠原牛） 豚挽き肉	玉ねぎ 人参 きゃべつ ホールトマト	でん粉 オリーブ油 上白糖	高 575 kcal
	温州みかん		温州みかん		
16 月	ごはん			米 大麦	小 639 kcal
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌	ごぼう 大根 人参 長ねぎ	じゃがいも こんにゃく	中 737 kcal
	竹輪のマヨネーズ焼き	焼き竹輪 脱脂粉乳 粉チーズ 生クリーム かつお削り			高 611 kcal
	白菜のおひたし	かつお削り	白菜 緑豆もやし		
17 火	ごはん			米 大麦	小 618 kcal
	大根のそぼろ煮	豚挽き肉 鶏ひき肉	大根 人参 長ねぎ	こめ油 でん粉 上白糖	中 758 kcal
	きゃべつと油揚げの味噌汁	油揚 味噌	きゃべつ 人参 長ねぎ		高 632 kcal
	和風ポテトサラダ	焼き竹輪	ねり梅	じゃがいも	
18 水	きのこ和風スパゲティ	ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ 生椎茸 青菜	スパゲティ オリーブ油	小 598 kcal
	さつまいもの蒸しパン	卵 牛乳		蒸しパンミックス さつまいも 上白糖 はちみつ バター	中 693 kcal
	白菜とブロッコリーのマリネ		ブロッコリー 白菜	上白糖	高 567 kcal
19 木	チャーハン	鶏肉 卵	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン	米 大麦 ごま油	小 678 kcal
	くずし豆腐のスープ	豆腐	生椎茸 人参 生姜	でん粉	中 765 kcal
	たまコロコロッケ	かつおツナ	玉ねぎ 人参	小麦粉 パン粉 こめ油	高 639 kcal
20 金	ごはん			米 大麦	小 596 kcal
	チキンカレー	鶏むね肉	玉ねぎ 人参 セロリー	じゃがいも こめ油	中 682 kcal
	和風大根サラダ	かつお削り	大根 人参 きゅうり	上白糖	高 556 kcal
24 火	ごはん			米 大麦	小 621 kcal
	のっぺい汁		人参 ごぼう 大根 長ねぎ	いももち こんにゃく でん粉	中 718 kcal
	鶏肉とさつまいものうま煮	鶏肉 さつま揚げ	人参	さつまいも 上白糖	高 592 kcal
	もやしのなめ茸和え	かつお削り	きゅうり もやし 青菜 なめ茸		
25 水	親子うどん	鶏肉 卵	白菜 人参 長ねぎ 生椎茸	うどん でん粉	小 546 kcal
	青のりかけフライドポテト	青のり		じゃがいも 米油	中 624 kcal
					高 498 kcal
26 木	ごはん			米 大麦	小 711 kcal
	鮭のパン粉焼き	鮭 卵	乾燥パセリ	小麦粉 パン粉 焼き油	中 823 kcal
	ヤーコンのきんぴら	油揚げ	人参	ヤーコン ごま油 上白糖	高 697 kcal
	白菜となめこの味噌汁	味噌	白菜 なめこ		
27 金	ソフトフランスパン			ソフトフランスパン	小 662 kcal
	揚げ鶏の煮込み	鶏むね肉	玉ねぎ 人参 枝豆	マカロニ でん粉 こめ油 上白糖	中 731 kcal
	白菜とツナのサラダ	まぐろツナ	水菜 白菜	上白糖	高 605 kcal
	元気ヨーグルト				
30 月	ごはん			米 大麦	小 619 kcal
	ガパオライス	豚挽き肉 鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン たけのこ	上白糖	中 751 kcal
	中華サラダ	ロースハム	緑豆もやし 人参 きゅうり	マロニー ごま ごま油 上白糖	高 625 kcal
	オニオンスープ		えのき茸 玉ねぎ 人参	こめ油	