



令和 7年 11月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よう	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g	しよくえん g
4	火	はちみつパン マヨタマハムカツ もやしのカレーソテー にくだんごスープ	パン あぶら でんぶん パンこ	牛乳 たまご ハム ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ もやし ピーマン パプリカ コーン きくらげ キャベツ	小	656	23.5	27.1	3.0
						中	802	28.5	30.9	3.8
5	水	ハヤシライス ひじきサラダ つぼづけ アーモンドこざかな	こめ あぶら じゃがいも ごま アーモンド ルウ	牛乳 ぶたにく こざかな ひじき	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース トマト りんご こまつな つぼづけ	小	645	22.1	22.2	2.8
						中	838	28.2	27.1	3.6
6	木	コッペパン りんごジャム とりにくのトマトソースがけ ほうれんそうソテー ワンタンスープ	パン ジャム あぶら さとう こむぎこ	牛乳 とりにく ウインナー なると わかめ	にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう エリンギ コーン はくさい ねぎ	小	605	28.0	22.7	3.0
						中	751	34.1	26.9	3.9
7	金	ごはん さばみそにふう れんこんのきんぴら タンタンスープ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん	牛乳 とうふ さば さつまあげ ぶたにく みそ	にんじん いんげん れんこん しいたけ たまねぎ もやし ねぎ	小	602	28.4	20.5	2.5
						中	798	37.5	26.1	3.2
10	月	ごはん とりそぼろ こまつなのオイスターいため ラフランスゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	牛乳 とりにく たまご ぶたにく	にんじん えだまめ しめじ もやし こまつな しょうが にんにく	小	629	25.8	21.8	1.9
						中	806	32.4	26.4	2.4
11	火	テーブルロール さけメンチカツ チリコンカン はるさめスープ	パン マカロニ バター あぶら はるさめ さとう	牛乳 さけ なると だいたい とうふ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ トマト エリンギ ほうれんそう えのきたけ パセリ	小	693	29.2	27.1	3.9
						中	804	33.9	30.3	4.7
12	水	ごはん にくじゃがコロケ なつとう だいこんのそぼろに	こめ パンこ じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ぶたにく なつとう あつあげ	にんじん だいこん こんにやく いんげん しょうが	小	665	23.8	23.5	1.6
						中	850	28.1	27.9	2.1
13	木	さつまいもパン とりとやさいのフリット ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	パン あぶら さつまいも バター こめこ	牛乳 とりにく ツナ チーズ とうにゅう	にんじん キャベツ レモン きゅうり ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ パセリ	小	651	26.4	27.7	2.0
						中	812	31.9	32.3	2.6
14	金	むぎごはん きのかレー かいそうサラダ ふくじんづけ あおのりこざかな	こめ あぶら じゃがいも むぎ ルウ	牛乳 ぶたにく かいそう こざかな	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ グリンピース こんにやく きゅうり コーン	小	613	22.5	17.5	3.5
						中	786	26.9	20.4	4.3
17	月	ごはん ほうれんそうまんじゅう マーボーどうふ ひじきのり ヨーグルト	こめ あぶら でんぶん こむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ ヨーグルト のり	にんじん ほうれんそう たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にら	小	633	26.5	16.6	2.0
						中	776	30.8	18.8	2.2
18	火	コッペパン いちごジャム しおこうじのチキンカツ やさしいソテー ミネストローネ	パン ジャム あぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ もやし セロリ トマト キャベツ パセリ	小	614	24.1	21.8	2.8
						中	791	31.3	27.3	3.7
19	水	ごはん いなだのだいたいソース れんこんのだしマヨあえ みそしる おこめのムース	こめ マヨネーズ さとう でんぶん ムース	牛乳 かつおぶし いなだ だいたい みそ ぶたにく とうふ	にんじん だいたい コーン えだまめ かぼちゃ れんこん きゅうり	小	682	29.1	25.9	1.7
						中	867	36.0	30.8	2.2
20	木	ソフトフランス とりにくのかもがわレモンやき ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー	パン あぶら さつまいも ルウ	牛乳 とりにく ぶたにく とうにゅう	にんじん レモン ブロッコリー コーン たまねぎ しめじ	小	688	29.1	28.9	3.0
						中	870	35.8	34.8	3.9
21	金	わかめごはん きれいのてりやき ミルメーク ひじきときりぼしだいこんのもの とんじる	こめ あぶら さとう さといも	牛乳 とうふ ひじき わかめ きれい とりにく ぶたにく	にんじん こんにやく きりぼしだいこん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ	小	582	28.3	15.0	2.7
						中	745	34.4	18.2	3.4
25	火	こくとうパン ハンバーグ コーンソテー コンソメスープ	パン さとう マカロニ じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく ハム	にんじん コーン えだまめ たまねぎ しめじ	小	616	25.3	21.7	3.1
						中	846	34.9	30.2	4.1
26	水	ごはん あじのさんがやき そくせきづけ さつまじる アセロラゼリー	こめ あぶら さつまいも ゼリー	牛乳 かつおぶし あじ ぶたにく とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ キャベツ つぼづけ だいこん こんにやく	小	585	24.0	16.0	2.1
						中	767	31.1	19.4	2.7
27	木	コッペパン チョコクリーム オムレツきのソース いもいもサラダ ABCスープ	パン あぶら じゃがいも さとう さつまいも	牛乳 たまご ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ プルーン トマト コーン きゅうり にんにく	小	642	21.5	25.2	3.1
						中	819	27.1	31.5	4.1
28	金	ごはん かつおのソースあえ すきやきふうに かんこくふうのり みかん	こめ あぶら パンこ さとう ふ	牛乳 かつお ぶたにく やきどうふ のり	にんじん えのきたけ ねぎ はくさい しらたき こまつな みかん	小	654	27.6	18.6	1.9
						中	828	33.9	21.7	2.4

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

*材料の都合により、献立を変更することがあります。

★ お知らせ ★

13日(木) 『とりとやさいのフリット』

17日(月) 『ほうれんそうまんじゅう』

2コです。

こんげつ ちさん ちしょう ちさんちしょう げっかん
今月は千産千消(地産地消)月間です!

◆19日は、千産千消デー給食です。◆

この日は特別に長狭米のコシヒカリです。

市内産のだいだい、かぼちゃ、れんこん、かつお節に県内産の

牛乳、いなだ、大豆、にんじん、きゅうり、ぶた肉、豆腐など千葉

の恵みがいっぱいな給食です。味わって食べてください。



きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

へいきんえいようりょう

小	636	25.8	22.2	2.5
中	808	32.0	26.7	3.2

※11月分の給食費口座引き落としは、

12月1日(月)です。口座の残高

確認をお願いいたします。

11月8日は
いい歯の日