



令和3年 11月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター



日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい					えいようか				
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	月	ごはん	牛乳	こいわしのでんぷら ソース シャッキリごまあえ きりぼしだいこんのもの	こいわし天ぷら とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	れんこん きりぼしだいこん グリーンピース	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	629 772	22.1 26.9	18.3 22.3	2.2 3.1
2	火	ごはん はも風味のり	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 だいこんサラダ	とり・ぶたひきにく かんそうだいず さつまあげ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう のり ちりめん	にんじん みずな	しょうが グリーンピース たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	617 744	25.0 30.1	17.0 19.8	2.0 2.5
4	木	にし阿波の こきび入り ごはん	牛乳	阿波尾鶏のごまつくね ならあえ 半田のふしめん汁 みかん ふるさと 再発見給食	とり・ぶたひきにく かんそうだいず たまご みそ あぶらあげ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ だいこん れんこん ほししいたけ ゆず たまねぎ みかん	こめ きび パン さとう こんにやく ふしめん	ごま	676 866	29.4 36.4	22.4 26.7	2.1 2.8
5	金	コッペパン	牛乳	カレーうどん かに玉 青りんごゼリー	ぶたにく あぶらあげ かに玉	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ	コッペパン うどん 青りんごゼリー	あぶら	636 745	25.6 29.1	22.9 26.1	3.4 4.0
8	月	麦ごはん	牛乳	ホイコウロウ ショウロンポウ りんご	ぶたにく ショウロンポウ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ほししいたけのこ りんご	こめ おおむぎ さとう	あぶら	665 767	24.9 28.8	22.4 24.1	1.5 1.9
9	火	ごはん	牛乳	おでん煮 アーモンドあえ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ さつまあげ さきみ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	アーモンド	604 734	25.4 30.7	18.3 21.4	2.2 2.7
10	水	ごはん ふりかけ	牛乳	さけのちゃんちゃん焼き じゃがもちのスープ 豆乳プリン	さけ みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし ごぼう だいこん	こめ さとう じゃがもち プリン	バター ごまあぶら	665 778	27.7 32.3	19.6 21.8	2.6 3.1
11	木	チャーハン	牛乳	花野菜と豆のサラダ ワンドンスープ	やきぶた たまご チキンハム ミックスビーンズ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ コーン カリフラワー きくらげ	こめ ワンタン	あぶら	617 751	23.4 28.2	22.1 26.5	2.9 3.7
12	金	ごまきなこ あげパン	牛乳	かぶのクリームシチュー れんこんとえだまめのサ ラダ	きなことりにく いんげんまめ チキンハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ れんこん えだまめ きゅうり コーン	あぶら ごま ベシヤメル ソース ドレ ッシング	あぶら	654 740	26.0 30.0	27.9 31.9	2.3 2.7
15	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかかあえ ごもくひじきに	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう グリーンピース	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	639 777	29.4 35.9	18.8 22.1	1.6 2.2
16	火	麦ごはん	牛乳	マーボー丼 パリパリそうめんサラダ	とうふ ぶたひきにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにくしょうが た まねぎ たけのこ ほ ししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう でんぶん てのべそうめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	645 781	26.6 32.1	21.5 25.9	3.1 3.8
17	水	ごはん しそひじき	牛乳	うま煮 わかめのすのもの	とりにく ミニがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう しそひじき わかめ ちりめん	にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	600 725	24.1 29.2	15.5 17.9	2.3 3.0
18	木	ごはん	牛乳	さばのすだちじょうゆかけ こんぶあえ とんじる	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう さつまいも	ごま	622 748	28.4 33.3	20.7 23.7	2.4 3.1
19	金	コッペパン	牛乳	ミートグラタン ブロッコリーとツナのサラダ 洋風かきたまスープ ヨーグルト	ぎゅうひきにく ぶたひきにく レンズまめ ツナ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう モッツアレラ ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー ねぎ	にんにく たまねぎ セロリー コーン キャベツ はくさい	コッペパン じゃがいも でんぶん	あぶら ドレッシング	662 804	30.0 36.4	26.7 32.0	3.1 3.9
22	月	ごはん のりつくだに	牛乳	こうやどうふのたまごとし ゆずすあえ ラ・フランスゼリー	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう のりつくだに ちりめん	にんじん こまつな	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ ゆず	こめ じゃがいも さとう ラ・フランスゼ リー	あぶら	636 759	28.5 34.6	15.5 17.7	2.7 3.5
24	水	ごはん	牛乳	はものすじ青のり入り天 ぷら すだちパック とさあえ みそけんちん汁 給食の日 給食	はも天ぷら かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	すだち はくさい ごぼう だいこん	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	636 726	24.9 27.4	22.2 23.5	2.0 2.5
25	木	麦ごはん	牛乳	焼肉どん 春雨サラダ	ぎゅうにゅう チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン にん にくしょうが りんご きゅうり きくらげ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	637 771	23.8 28.6	21.8 26.3	1.8 2.1
26	金	コッペパン チョコペース ト	牛乳	鶏のワインソース ポイルブロッコリー ひよこ豆のスープ	とりにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	コッペパン チョコペースト でんぶん さとう	あぶら	634 768	26.7 32.1	28.2 33.8	2.4 2.8
29	月	麦ごはん 味つけのり	牛乳	さけのもみじやき そえやさい にくだんごのスープ	さけ とりつくね	ぎゅうにゅう のり	うらごしにんじ ん ブロッ コリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ おおむぎ マロニー	ノンエッグマ ヨ ネース ドレッシング	620 745	29.3 34.5	20.8 24.5	2.1 2.9
30	火	ごはん	牛乳	すきやき のりすあえ	ぎゅうにゅう やきとうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しろねぎ ほししいたけ もやし コーン	こめ こんにやく やきふ さとう	あぶら	627 763	25.7 31.3	20.7 24.4	2.0 2.5

大切にしたい地域の食文化

4日は「ふるさと再発見給食」です。徳島県の特産品をふんだんに使い、ごまつくねや、郷土料理の「ふしめん汁」や「ならあえ」を作ります。また、つるぎ町産の「こきび」を使い、「世界農業遺産」に認定された「にし阿波の傾斜地農耕システム」について知るきっかけになってほしいと献立に取り入れました。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

今月の地産地消 米・じゃがいも・かぶ・しょうが・白ねぎ・はくさい・ピーマン・ブロッコリー

国の実施する補助事業を活用して、2日「はも魚醤味つけのり」や、24日「はものすじ青のり入り天ぷら」を無償提供いたします。