１１月　きゅうしょくこんだてひょう

令和８年度　**あさぎり町教育委員会**

あさぎり町学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぼう(g)
2	月	むぎごはん	牛乳	さかなのかばやき みそしる うめドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう あじ とうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう さつまいも	しょうが なす たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん	小620 中750	25.0 29.1	16.3 18.4
4	水	むぎごはん	牛乳	やきししゃも きりぼしだいこんとじゃがいものにもの すのもの	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごま	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり	652 777	27.2 30.8	16.6 18.4
5	木	チキンカレー	牛乳	ブロッコリーサラダ こくとうビーンズ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう だいず	こめ むぎ あぶら じゃがいも くろざとう	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ブロッコリー キャベツ コーン	686 829	26.0 30.7	18.7 21.3
6	金	しょくパン りんごジャム	牛乳	スパゲティミートソース れんこんチップス ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく こうやどうふ あおのり ツナ	パン スパゲティ あぶら さとう	りんご たまねぎ にんじん しめじ グリンピース れんこん きゅうり キャベツ コーン	631 799	24.0 29.7	19.2 23.2
9	月	むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ とうふのちゅうかに そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく えび いか	こめ むぎ こむぎこ でんぷん ラード ごまあぶら さとう	キャベツ にら たまねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし たけのこ チンゲンサイ にんじん きゅうり	601 742	24.8 30.1	17.8 21.4
10	火	しょうがごはん	牛乳	コロッケ かきたまじる カリフラワーのすみそあえ	ちりめん あげ たまご ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく わかめ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん じゃがいも パンこ こむぎこ	しょうが にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ ほうれんそう カリフラワー きゅうり	678 783	22.8 26.3	26.8 28.5
11	水	むぎごはん	牛乳	あつあげのみそがらめ にくだんごじる こんぶマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ むぎ さとう でんぷん ごま はるさめ パンこ じゃがいも マヨネーズ	しょうが にら にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり	653 814	23.0 29.3	22.3 27.5
12	木	むぎごはん	牛乳	さかなのうめマヨネーズやき みそワンタン だいずとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく だいず わかめ	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぷん ワンタン ごま ごまあぶら	たまねぎ もやし にんじん ねぎ きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	589 733	24.8 31.2	16.8 20.5
13	金	セルフサンド （カレーそぼろ）	牛乳	クラムチャウダー かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり こうやどうふ ベーコン チーズ スキムミルク ヨーグルト	パンこ さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが しめじ パセリ りんご かぼちゃ きゅうり	671 852	28.2 35.6	26.0 32.2
16	月	むぎごはん	牛乳	マグロカツ きのこじる きりぼしだいこんのたまごとじ	ぎゅうにゅう まぐろ とびうお とうふ あげ たまご	こめ むぎ パンこ でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ きくらげ ごぼう ねぎ きりぼしだいこん しいたけ いんげん	652 810	26.3 31.7	19.4 23.8
17	火	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチいため しるビーフン れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら さとう ビーフン マヨネーズ ごま	はくさい きりぼしだいこん にんじん たまねぎ にら キャベツ しいたけ たけのこ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり えだまめ	636 783	24.5 29.7	18.1 20.8
18	水	むぎごはん	牛乳	きびなごカリカリあげ さといものそぼろに みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう きびなご でんぷん とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく さとう でんぷん ごま	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース たけのこ キャベツ こまつな コーン	641 800	22.2 27.8	18.0 22.0
19	木	しんまいごはん	牛乳	いわしのうめに タンタンみそしる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	こめ ごま ごまあぶら マヨネーズ	うめ もやし こまつな にんじん にら きくらげ きゅうり キャベツ	649 780	26.7 31.4	24.2 28.0
20	金	ふるさとくまさんデー セルフサンド （チキンてりやきパティ コールスロー）	牛乳	**さつまいも**シチュー ピックアップ食材	ぎゅうにゅう とりにく	パン さとう パンこ さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん コーン	669 825	24.6 29.7	25.7 30.6
24	火	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき いちょうばじる ごしきあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく だいず たまご	こめ むぎ さといも さとう ごま あぶら	ごぼう だいこん にんじん しいたけ えだまめ もやし ほうれんそう きくらげ しょうが	623 782	28.1 36.2	19.9 25.0
25	水	むぎごはん	牛乳	とりにくのてんぷら みそだんごじる ごまあえ	ぎゅうにゅう スキムミルク あげ とりにく みそ	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぷん しらたまこ ごま さとう	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ もやし きゅうり	667 804	24.8 29.6	18.1 21.0
26	木	むぎごはん	牛乳	あつやきたまご カレーうどん のりごまあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あげ のり	こめ むぎ うどん ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう もやし	642 766	23.8 27.9	18.8 21.0
27	金	セルフサンド （フルーツきんとん）	牛乳	とりにくのレモンやき やさいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ きんときまめ	パン オリーブゆ あぶら さつまいも さとう	レモン たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ おうとう パイナップル	616 786	25.4 32.2	22.6 27.9
30	月	おやこどん	牛乳	さつまじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ だいこん ごぼう みかん	667 800	26.1 31.5	17.3 20.3

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月のあさぎり町産食材　米・卵（１０・１６・３０日）・きゅうり（１～１３日）・こねぎ・さつまいも

１３・１８日のかぼちゃはあさぎり中学校で作られたものです。

今月の旬の食材　新米・れんこん・きのこ・さつまいも・里芋・りんご・みかん・さんま・鮭