



令和5年 11月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

いんげん給食

かみかみデー

おめでと給食

ベジチャレデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	水	和三盆揚げパン				パン 和三盆糖	なたね油		601	768	
		牛乳									
		ツナサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油			しょうゆ
		野菜のスープ煮	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油			白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ
2	木	みかん							21.2	26.5	
		ごはん									
		牛乳									
		さばのみそ煮	さばのみそ煮								
6	月	アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	24.8	31.6
		たまねぎとわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ			煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		ごはん									
		牛乳									
7	火	秋野菜の炊き合わせ	鶏肉 がんもどき		にんじん さやいんげん	れんこん だいごん	さといも こんにやく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	637	842
		ふしめんのすまし汁			にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふしそめん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ		
		オレンジ									
		ふりかけ(小学校・中学校)						ごま	ふりかけ		
8	水	麦ごはん						米 麦		639	854
		牛乳									
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん		みりん しょうゆ 酒		
		キャベツのレモンあえ			にんじん	レモン	砂糖		しょうゆ 酢		
9	木	かきたま汁	鶏卵 豆腐 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	25.8	32.7
		ミルクパン(小学校・中学校)									
		牛乳									
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ビーフコンソメ ポタージュ粉末		
10	金	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ	26.2	33.6
		みかん									
		ごはん									
		牛乳									
13	月	ししゃものいそべ揚げ						てんぷら粉	なたね油	654	858
		大豆とひじきの煮物	豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにやく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)		
		さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉		
14	火	牛乳								635	859
		海そうサラダ									
		キャンディチーズ(小学校・中学校)									
		けんちんどんぶり	鶏肉 豆腐 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし) こんぶ(だし)		
15	水	牛乳								26.1	32.6
		おかかこんぶあえ	かつお節	塩こんぶ	ほうれんそう にんじん	キャベツ			しょうゆ ポン酢		
		プリンタルト(小学校・中学校)							プリンタルト		
		ごはん									
15	水	牛乳								636	845
		鮭の香りソースかけ	鮭		ねぎ	しょうが	でんぷん 米粉 砂糖	なたね油	酒 パセリ粉末 しょうゆ みりん 酢		
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ		
		野菜70gのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいごん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
15	水	ミルクパン								663	813
		牛乳									
		チキンソテーパセリマスタード	鶏肉		パセリ			オリーブ油	からし チキンコンソメ 白ワイン		
		じゃがいもとかぼちゃのサラダ			かぼちゃ	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	なたね油	酢		
15	水	エッグフリーマヨネーズ								30.2	36.7
		豚肉とビーフンのスープ	豚肉 すまき(鶏卵なし)		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ たまねぎ	ビーフン	なたね油	酒 ガラスープ しょうゆ 中華風調味料 チキンコンソメ		
		オレンジ									
		ごはん									

15日(水)「チキンソテーパセリマスタード」が登場!

ベジチャレ強化月間版チラシ みんなでチャレンジ「野菜を食べよう!!」にレシピが掲載されます。ぜひご家庭でも作ってみてください!



●11月の「パン」は香川県産小麦粉(はるみずき100%)を原料にしています。



●9日(木)のししゃものいそべ揚げは提供された県産「青のり」を衣に使用します。



給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。





令和5年 11月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
16	木	ごはん				米			680	869	
		牛乳		牛乳							
		白身魚のフライ タルタルソース	白身魚のフライ				なたね油	タルタルソース			
		ブロッコリーのアーモンドサラダ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢			
かぶのポトフ	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん	セロリ たまねぎ かぶ キャベツ		なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック	26.3	30.7		
17	金	ごはん				米			633	826	
		牛乳		牛乳							
		豚肉とだいごんの煮物	豚肉 厚揚げ	こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが だいごん しめじ	砂糖	なたね油			酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし		しょうゆ ポン酢			30.5
納豆(小学校・中学校)	納豆										
20	月	セルフツナサンド(コッペパン)					パン		619	886	
		(ツナサラダ)	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油			酢
		(スライスチーズ(中学校))		チーズ							
		牛乳		牛乳							
卵スープ	鶏卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レタス 干しいたけ	でんぷん		チキンコンソメ 中華風調味料 ガラスープ しょうゆ	23.5	34.8		
大学いも					さつまいも 砂糖 みずあめ	なたね油	しょうゆ みりん 酢				
21	火	チキンとコーンのピラフ	鶏肉		にんじん	たまねぎ コーン しめじ グリーンピース	米	なたね油	チキンコンソメ カレー粉 白ワイン	582	761
		牛乳		牛乳							
		パスタ入り野菜のスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ 干しいたけ	じゃがいも マカロニ	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ		
		ミックスフルーツ				みかん(缶) パインアップル(缶) 黄桃(缶)					
小魚アーモンド(小学校・中学校)		煮干し					アーモンド				
22	水	コッペパン					パン		605	782	
		牛乳		牛乳							
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油			赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	オリーブ油			酢 しょうゆ
りんご				りんご				24.9	32.4		
いちごジャム					ジャム						
24	金	ごはん				米			635	827	
		牛乳		牛乳							
		鮭のみそだれかけ	鮭 みそ			しょうが	砂糖 でんぷん				酒 みりん
		切干大根の煮物	油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん さやいんげん	切干大根	砂糖	なたね油			しょうゆ みりん こんぶ風味調味料 けずりぶし(だし)
すまし汁	豆腐 すまき(鶏卵なし)	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふ		こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	30.3	37		
みかん				みかん							
27	月	わかめごはん		わかめ		米			590	788	
		牛乳		牛乳							
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	なたね油			酒 しょうゆ みりん けずりぶし(だし)
		だいごんのゆず香あえ			にんじん	だいごん きゅうり ゆず	砂糖				酢
オレンジ				オレンジ				21.2	26.7		
28	火	ごはん				米			595	784	
		牛乳		牛乳							
		さばのごま照り焼き	さば			しょうが		ごま			しょうゆ 酒 みりん
		おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん ごまつな	もやし					しょうゆ ポン酢
じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	27.9	34.4		
29	水	ミルクパン					ミルクパン		635	816	
		牛乳		牛乳							
		さつまいもときのこのクリームシチュー	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ コーン	さつまいも でんぷん 小麦粉	なたね油 バター			白ワイン ポターージュ粉末 チキンコンソメ スープストック
		にんじんとパセリのツナサラダ	まぐろ油漬け		にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ レモン	砂糖	オリーブ油			酢
りんご				りんご				25.8	32.3		
30	木	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	米 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	622	816
		牛乳		牛乳							
		春雨サラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	もやし キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
		ワンタンのから揚げ(小学校・中学校)				ワンタン		ごま油 なたね油			

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。 東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



レタス

米

ねぎ

みそ

のり

パセリ

和三盆糖