



2023年11月 献立表

いがっこ給食センター夢

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>いがスマイル給食 ()は伊賀産食材です</p> <p>・16日(木) 焼肉チャーハン(伊賀牛)</p> <p>・27日(月) セルフ親子丼(鶏卵) ほうれん草のごま和え(ほうれん草)</p>  | <p>1 「ひじきの炒り煮」に入っている具材は、一つ一つ丁寧に準備しています。</p> <p>もやし中華和え 鯖の照り焼き</p> <p>麦ご飯 ひじきの炒り煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 719 kcal 32.5g 20.3g</p> <p>赤 牛乳 さわら 大豆 ひじき 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 さとう ごま油 こんにゃく 油</p> <p>緑 にんじん もやし きゅうり ごぼう</p> | <p>2 さつまいもは1600年頃に中国から沖縄や鹿児島に伝わったとされています。</p> <p>さつまいもチップス</p> <p>麦ご飯 豚キムチ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 741 kcal 24.3g 21.4g</p> <p>赤 牛乳 豚肉</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油 ごま油 さつまいも</p> <p>緑 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ キムチ たら つぼ煮</p> | <p>3 文化の日</p>  | |
| <p>6 人気メニューの鶏の塩から揚げは1人2個取ってください!</p> <p>チンゲン菜のごま和え 鶏の塩から揚げ</p> <p>白ご飯 厚揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 819 kcal 32.3g 31.7g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ</p> <p>黄 伊賀米 ごま油 でんぷん 油 ごま</p> <p>緑 にんにく しょうが チンゲン菜 キャベツ ごまつな 玉ねぎ ねぎ</p> | <p>7 しいたけとしめじが入った、きのこの炊き込みご飯です。</p> <p>豆腐のそぼろあんかけ</p> <p>きのこの炊き込みご飯 マカロニサラダ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 28.8g 22.8g</p> <p>赤 牛乳 油揚げ 木綿豆腐 鶏肉</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油 さとう でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ</p> <p>緑 にんにく しめじ しいたけ しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン</p> | <p>8 今日のカレーには福神漬が付いています。</p> <p>コーンサラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 750 kcal 23.7g 18.0g</p> <p>赤 牛乳 豚肉</p> <p>黄 伊賀米 小麦 じゃがいも 油 さとう</p> <p>緑 にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン 福神漬</p> | <p>9 メルルーサという白身魚を使用しています。身がふっくらしています。</p> <p>ウスターソースをかけて食べよう!</p> <p>塩キャベツ 白身魚のフライ</p> <p>麦ご飯 けんちん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 743 kcal 30.8g 22.4g</p> <p>赤 牛乳 メルルーサ 油揚げ 木綿豆腐</p> <p>黄 伊賀米 小麦 小麦粉 でんぷん 油 パン粉 こんにゃく</p> <p>緑 キャベツ しょうが にんじん だいこん ねぎ</p> | <p>10 ブロッコリーは茎の部分にも栄養がたくさん入っています。</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>梅プルジャム イタリアンスパゲティ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 732 kcal 27.7g 23.3g</p> <p>赤 牛乳 フランクフルト</p> <p>黄 コッパン 油 さとう スパゲティ 梅プルジャム</p> <p>緑 にんにく セロリ 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ</p> |
| <p>13 三重県産のみかんです。1人1個付きます。</p> <p>中華サラダ</p> <p>マーボーどんぶり</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 29.5g 23.0g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐</p> <p>黄 伊賀米 小麦 ラード さとう でんぷん ごま油</p> <p>緑 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン みかん</p> | <p>14 セレバス芋は里芋の品種の一つで、ホクホクとした食感が特徴です。</p> <p>セレバス芋のごまからめ</p> <p>白ご飯 八宝菜</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 815 kcal 30.4g 23.7g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 いか うすら卵 ひじきのり</p> <p>黄 伊賀米 でんぷん ごま油 さとも 油 さとう 黒ごま ごま</p> <p>緑 にんにく しょうが しいたけ じゃがいも にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ</p> | <p>15 根菜のうまみがつまんださんびらです。シャキシャキした食感を楽しんでください!</p> <p>小松菜のおかかあえ 鯖のカレー焼き</p> <p>白ご飯 きんぴら</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 791 kcal 28.5g 30.0g</p> <p>赤 牛乳 さば かつお節 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 油 こんにゃく さとう ごま油 ごま</p> <p>緑 にんにく はくさい ごぼう にんじん</p> | <p>16 人気メニュー!伊賀牛を使ったチャーハンです★</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>鶏のりピーズ かきたま汁</p> <p>焼肉チャーハン</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 751 kcal 29.0g 28.3g</p> <p>赤 牛乳 伊賀牛 絹ごし豆腐 鶏卵 大豆 青のり</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油 ごま油 でんぷん</p> <p>緑 にんにく にんじん 玉ねぎ たら ねぎ</p> | <p>17 伊賀産のさつまいもを使ったみそ汁です。甘みを感じてください。</p> <p>コールスロー 豚肉のパン粉焼き</p> <p>麦ご飯 さつまいものみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 846 kcal 31.9g 31.9g</p> <p>赤 牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油 パン粉 さとう さつまいも</p> <p>緑 にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ</p> |
| <p>20 給食センターではじゃがいものうま煮を作るために150kg以上のじゃがいもを使っています。</p> <p>キャベツの香味漬 鯖の西京焼き</p> <p>白ご飯 じゃがいものうま煮</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 763 kcal 32.0g 20.0g</p> <p>赤 牛乳 鯖 白みそ 豚肉</p> <p>黄 伊賀米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも</p> <p>緑 キャベツ しょうが しいたけ にんじん たまねぎ</p> | <p>21 おでんの煮卵は1人1個です。しょうゆや砂糖などで1時間ほど煮込んでいます。</p> <p>おでん 煮卵・ちくわ・厚揚げ しそふりかけ こんにゃく・大根</p> <p>白ご飯 もやしのごま酢和え</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 703 kcal 27.5g 20.5g</p> <p>赤 牛乳 鶏卵 焼きちくわ 厚揚げ</p> <p>黄 伊賀米 さとう こんにゃく ごま</p> <p>緑 だいこん にんじん もやし きゅうり しそ</p> | <p>22 鶏の竜田揚げはしょうがや醤油で下味がしっかり付いています。</p> <p>小松菜のナムル 鶏の竜田揚げ</p> <p>白ご飯 のっぺい汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 729 kcal 29.7g 22.6g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 でんぷん 油 ごま油 ごま こんにゃく さとも</p> <p>緑 しょうが ごまつな キャベツ にんじん だいこん</p> | <p>23 勤労感謝の日</p> <p>きなことツナ大根サラダ</p> <p>ポトフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 710 kcal 25.6g 33.9g</p> <p>赤 牛乳 フランクフルト きなこと ツナオイル漬</p> <p>黄 コッパン 油 グラニュー糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう</p> <p>緑 にんじん 玉ねぎ だいこん きゅうり</p> | |
| <p>27 伊賀産の鶏卵を使った親子丼です。</p> <p>いがスマイル給食</p> <p>ほうれん草のごま和え セルフ親子丼</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 705 kcal 28.2g 20.1g</p> <p>赤 牛乳 鶏肉 鶏卵 きざみのり</p> <p>黄 伊賀米 小麦 さとう でんぷん ごま</p> <p>緑 にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれん草 キャベツ</p> | <p>28 「いかにレモンソースかけ」のレモンソースは手作りです。</p> <p>チンゲン菜のおかか和え いかにレモンソースかけ</p> <p>白ご飯 もずくとしめじのみそ汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 724 kcal 30.7g 19.4g</p> <p>赤 牛乳 いか かつお節 油揚げ 白みそ 赤みそ もずく</p> <p>黄 伊賀米 でんぷん 油 さとう じゃがいも</p> <p>緑 レモン チンゲン菜 キャベツ にんじん ねぎ</p> | <p>29 はくさいやブロッコリーが入ったシチューです。身体が温まりますよ!</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ウィンナーヒラフ</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 777 kcal 22.3g 26.4g</p> <p>赤 牛乳 ウィンナー 生クリーム</p> <p>黄 伊賀米 小麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 玉ねぎ コーン ピーマン</p> <p>緑 にんじん はくさい ブロッコリー</p> | <p>30 のりにご飯とツナマヨの具をのせて巻いて食べてくださいね!</p> <p>ツナマヨ セルフツナマヨ巻き</p> <p>麦ご飯 カレーうどん汁</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 735 kcal 27.4g 26.1g</p> <p>赤 牛乳 ツナオイル漬 のり 油揚げ</p> <p>黄 伊賀米 小麦 ノンエッグマヨネーズ うどん</p> <p>緑 コーン きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ</p> | <p>日付 栄養士のつづやき</p> <p>その日のメニュー(盛り付け)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g g</p> <p>赤 血や肉、骨になる食品</p> <p>黄 熱や冷たものとなる食品</p> <p>緑 体の調子を整える食品</p> |

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネースタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。