



11月よていこんだてひょう



令和3年度

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
		小3,4年生	中学生					
1月	ねぎ塩ぶた丼	○	チンゲン菜のごまあえ スイートポテト	ぶた肉,牛乳	米,サラダ油,さとう,ごま油,ごま, つまいも	玉ねぎ,キャベツ,白ねぎ,レモン,チ ンゲンサイ,もやし,にんじん	685 kcal 25.9 g 20.8 g 1.2 g	779 kcal 29.7 g 23.1 g 1.5 g
2火	麦ごはん	○	ブリのみそ焼き ごぼうサラダ とろみスープ	牛乳,ぶり,みそ,とり肉,煮干し	米,麦,さとう,かたくりこ,マヨネー ズ,ごま油	ごぼう,にんじん,きゅうり,もやし, ぶなしめじ,こまつな	689 kcal 32.9 g 22.8 g 2.5 g	818 kcal 39.7 g 27.2 g 3.0 g
4木	ご飯	○	ブルコギ炒め ナムル オレンジ	牛乳,ぶた肉	米,はるさめ,サラダ油,さとう,ごま 油,かたくりこ,ごま	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きくら げ,ニラ,もやし,きゅうり,オレンジ	645 kcal 25.0 g 18.9 g 1.5 g	740 kcal 28.4 g 21.1 g 1.8 g
5金	ご飯	○	四万十鶏の和風からあげ 白和え わかめスープ	牛乳,とり肉,豆腐,わかめ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,こ んにやく	ゆず,ほうれん草,にんじん,玉ねぎ, えのきたけ,こねぎ	667 kcal 25.4 g 23.5 g 2.4 g	774 kcal 29.2 g 26.6 g 2.7 g
8月	麦ごはん	○	ポークチャップ 干し大根のサラダ 大豆の五目煮	牛乳,ぶた肉,大豆,とり肉,こんぶ	米,麦,サラダ油,さとう,ごま油,こん びやく	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,干しだ いこん,にんじん,たけのこ	676 kcal 30.3 g 21.2 g 1.3 g	782 kcal 34.7 g 24.1 g 1.4 g
9火	ご飯	○	サメの黄金揚げ 小松菜のツナサラダ きのこ汁	牛乳,サメ,ツナ,あつあげ,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ご ま,ごま油	キャベツ,こまつな,にんじん,大根, ぶなしめじ,えのきたけ,こねぎ	638 kcal 29.5 g 18.9 g 2.3 g	734 kcal 34.2 g 20.9 g 2.9 g
10水	宗田ぶっしーカレー	○	カントリーサラダ 鉄分きよほうゼリー	とり肉,宗田節,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,きゅうり, キャベツ,大根,レモン	690 kcal 21.5 g 20.1 g 2.2 g	791 kcal 24.4 g 22.8 g 2.6 g
11木	栗ごはん	○	サケのもみじ焼き 野菜のピーナッツあえ 豚汁	牛乳,さけ,ぶた肉,煮干し,みそ	米,くり,マヨネーズ,ピーナッツ,さ とう,さといも,こんにやく	にんじん,キャベツ,ほうれん草,ご ぼう,大根,こねぎ	628 kcal 33.1 g 17.7 g 2.9 g	725 kcal 38.7 g 19.5 g 3.4 g
12金	ご飯	○	すき焼き風煮 キャベツのゆかりあえ 味付けのり りんご	牛乳,ぶた肉,豆腐,のり	米,こんにやく,サラダ油,さとう	にんじん,白菜,白ねぎ,キャベツ, きゅうり,りんご	644 kcal 27.2 g 19.7 g 1.7 g	738 kcal 31.1 g 21.9 g 2.1 g
15月	ご飯	○	豚肉と野菜のソース炒め 白菜と昆布の酢の物 焼きいも	牛乳,ぶた肉,こんぶ	米,サラダ油,さとう,ごま油,さつま いも	玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,にんじ ん,ピーマン,白菜,大根,きゅうり,ゆ ず	683 kcal 24.5 g 17.4 g 1.2 g	772 kcal 27.7 g 19.4 g 1.4 g
16火	高野豆腐のそぼろ丼	○	ほうれん草のおかかあえ お魚アーモンド	ぶた肉,高野豆腐,牛乳,宗田節	米,麦,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,こねぎ, ほうれん草,キャベツ	670 kcal 29.2 g 23.1 g 1.7 g	770 kcal 33.1 g 25.9 g 2.0 g
17水	コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き 根菜和風サラダ ミネストローネ	牛乳,とり肉,ぶた肉	コッペパン,はちみつ,さとう,サラ ダ油,じゃがいも,マカロニ	れんこん,ごぼう,大根,にんじん, きゅうり,玉ねぎ	569 kcal 25.7 g 23.5 g 3.1 g	696 kcal 31.6 g 28.2 g 3.8 g
18木	お魚チャーハン	○	おでん みそドレッシングサラダ ゆずゼリー	マダイ,牛乳,うずら卵,ちくわ,あつ あげ,こんぶ,みそ	米,サラダ油,ごま油,こんにやく,さ とう	玉ねぎ,こねぎ,大根,にんじん,キャ ベツ,きゅうり	624 kcal 24.4 g 18.0 g 2.1 g	709 kcal 27.7 g 20.0 g 2.6 g
19金	ご飯	○	チキンフライ 野菜とえのきの中華和え 五目スープ	牛乳,とり肉,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,ピーフ ン,パン粉	こまつな,キャベツ,えのきたけ,に んじん,もやし,たけのこ,ニラ	678 kcal 25.1 g 23.3 g 2.0 g	881 kcal 34.1 g 30.0 g 2.5 g
22月	土佐和牛のカレーライス	○	グリーンサラダ みかん	土佐和牛,牛乳	米,サラダ油,じゃがいも,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅう り,みかん	699 kcal 21.4 g 23.0 g 2.0 g	804 kcal 24.2 g 26.1 g 2.5 g
24水	ご飯	○	マダイの塩焼き ゆずドレッシングサラダ すまし汁 ミレービスケット	牛乳,マダイ,豆腐,すまきかまぼこ, わかめ,宗田節	米,サラダ油,さとう,小麦粉	きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず, ぶなしめじ,こねぎ	614 kcal 30.2 g 18.1 g 2.0 g	717 kcal 36.5 g 20.6 g 2.3 g
25木	ご飯	○	マーボー大根 バンサンスー りんご	牛乳,ぶた肉,みそ,とり肉	米,ごま油,さとう,かたくりこ,はる さめ	大根,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,し いたけ,ニラ,きゅうり,もやし,りん ご	662 kcal 24.3 g 19.7 g 2.1 g	763 kcal 27.7 g 22.0 g 2.4 g
26金	わかめご飯	○	からあげ 元気サラダ かきたま汁 クレープ	わかめ,牛乳,とり肉,こんぶ,宗田節, 豆腐,たまご,豆乳	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,米 粉	トマト,コーン,きゅうり,キャベツ, にんじん,えのきたけ,こねぎ	789 kcal 33.3 g 29.6 g 2.7 g	898 kcal 38.3 g 32.9 g 3.3 g
29月	ご飯	○	肉じゃが 甘酢あえ じゃこふりかけ	牛乳,ぶた肉,じゃこ,宗田節	米,じゃがいも,こんにやく,サラダ 油,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,いんげん,きゅう り,大根	649 kcal 26.9 g 17.2 g 1.6 g	750 kcal 30.6 g 18.9 g 2.0 g
30火	麦ごはん	○	コーンフレークチキン 鉄カルサラダ 根菜スープ	牛乳,とり肉,ひじき,ぶた肉	米,麦,さとう,マヨネーズ,コーンフ レーク,ごま油	こまつな,にんじん,キャベツ,大根, ごぼう	649 kcal 25.0 g 22.2 g 2.5 g	768 kcal 29.8 g 26.4 g 2.9 g



○入荷等の都合により、献立を変更する場合があります。
 ○給食を欠食する日については、各学校からお知らせがあります。
 ○土佐清水市HPに、給食の写真と食材の産地を掲載しています。

土佐清水市立学校給食センター「スマイル」
 〒787-0330 土佐清水市清水ヶ丘28-11 ☎(FAX兼) 0880-82-5178
 給食に関するご意見等、何かお気づきの点がありましたら、ご連絡ください。

11月 よていこんだてもりつけひょう

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>スイーツポテト チンゲンサイのごまあえ</p> <p>ねぎしおぶた丼</p>	<p>2</p> <p>カミカミ</p> <p>ごぼうサラダ プリのみそやき</p> <p>麦ごはん とろみスープ</p>	<p>3</p> <p>文化の日</p>	<p>4</p> <p>オレンジ ナムル</p> <p>ごはん プルコギいため</p>	<p>5</p> <p>しらあえ 四万十鶏のわふうからあげ</p> <p>ごはん わかめスープ</p>
<p>8</p> <p>いいはの日・カミカミ</p> <p>だいたのごもくに</p> <p>ほしだいこんのサラダ</p> <p>麦ごはん ポークチャップ</p>	<p>9</p> <p>NEW</p> <p>こまつなのツナサラダ サメのおうごんあげ</p> <p>ごはん きのご汁</p>	<p>10</p> <p>てつぶんきよほうゼリー カントリーサラダ</p> <p>ごはん そうだぶっしーカレー</p>	<p>11</p> <p>サケの日・ピーナッツの日</p> <p>NEW</p> <p>やさいのピーナッツあえ サケのもみじやき</p> <p>くりごはん とん汁</p>	<p>12</p> <p>あじつけのり りんご キャベツのゆかりあえ</p> <p>ごはん すきやきふうに</p>
<p>15</p> <p>こんぶの日</p> <p>NEW</p> <p>やきいも ほうさいとこんぶのすのもの</p> <p>ごはん ぶた肉とやさいのソースいため</p>	<p>16</p> <p>カミカミ</p> <p>おさかなアーモンド ほうれんそうのおかかあえ</p> <p>ごはん こうやどうふのそぼろ丼</p>	<p>17</p> <p>れんこんの日</p> <p>こんさいわふうサラダ</p> <p>コッペパン とり肉のハニーマスタードやき ミネストローネ</p>	<p>18</p> <p>ゆずゼリー みそドレッシングサラダ</p> <p>Help</p> <p>マダイチャーハン おでん</p>	<p>19</p> <p>NEW</p> <p>やさいとえのきのちゅうかあえ チキンフライ(小:1個 中:2個)</p> <p>ごはん ごもくスープ</p>
<p>22</p> <p>みかん グリーンサラダ</p> <p>ごはん 土佐わぎゅうのカレー</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃ 勤労感謝の日</p>	<p>24</p> <p>わしよくの日・かつおぶしの日 高知の食べ物いっぱいこんだて</p> <p>ミレービスケット</p> <p>ゆずドレッシングサラダ マダイのしおやき</p> <p>ごはん すまし汁</p>	<p>25</p> <p>りんご パンサンスー</p> <p>ごはん マーボーだいこん</p>	<p>26</p> <p>清水小34年リクエスト</p> <p>クレープ げんきサラダ からあげ</p> <p>わかめごはん かきたまじる</p>
<p>29</p> <p>じゃこふりかけ あまずあえ</p> <p>ごはん 肉じゃが</p>	<p>30</p> <p>カミカミ</p> <p>NEW</p> <p>てつカルサラダ コーンフレークチキン</p> <p>麦ごはん こんさいスープ</p>	<p>11月の学校給食目標</p> <p>食べ終わったときのバランスが良くなったり、味覚(味を感じる力)が発達したりするよ!</p> <p>ごはんとおかずを交互に食べよう</p>		