

11月よていこんだてもりつけひょう

月

火

水

木

金

11月の学校給食目標

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!

ごはんとおかずを交互に食べよう



1

はなみかん マカロニサラダ

ねぎおぶた丼

2

にんじんシリシリ わかめとコーンのサラダ

ごはん ポテトとおこめのささみカツ

3

文化の日

6

ゆずドレッシングサラダ ぶたにくのしょうがやき

ごはん こうやどうふのみそ汁

7 カミカミ

りんごゼリー かみかみごぼうサラダ

じゃことだいずのかおりめし とりじゃが

8 いい歯の日・ココアの日

チョコタフィー

しよくパン(いちごジャム) ちくわサラダ おさつシチュー

9

カントリーサラダ てづくりハンバーグ

ごはん わかめスープ

10

ツナふりかけ やさいのちゅうかあえ

ごはん とうふのちゅうかに

13

バナナ ポパイサラダ

めじかごはん わふうポトフ

14 カミカミ

おさつスティック つくだにあえ

げんまいごはん あつあげとぶたにくのみそいため

15 こんぶの日

あぶらあげのサラダ とりにくのアップルソース

ごはん たくにわん NEW

16 清水小3,4年生リクエスト

ぶどうゼリー えだまめサラダ からあげ

わかめごはん かきたま汁

17 んこんの日

はなみかん れんこんのサクサクサラダ

ごはん 宗田ぶつーカレー

20 いいかんづつの日

NEW サクッとこんぶ ほしだいこんとひじきのサラダ

ニラそぼろ丼

21 カミカミ

やさいのアーモンドあえ ユーリンチー

むぎごはん もやしのみそ汁

22

たいやき ツナとやさいのすのもの

しっぽうどん

23

きんろうかんしゃ 勤労感謝の日

24 和食の日・節の日 高知の食べ物いっぱいこんだて

ゆずゼリー いろどりおかかあえ さかなのみみじやき

ごはん すまし汁

27

ハワイアンサラダ シイラのレモンフライ

ごはん チキンピーンズ

28 カミカミ

りんご あつけずりぶつーサラダ

げんまいごはん マーボーだいこん

29 いいにくの日

はなみかん コールスローサラダ

ごはん しまんときゅうカレー NEW

30

おからのいりに もやしのごまずあえ

ごはん とりにくのしおこうじやき

和食のきほんである「だし」を使った料理のとなりに、だしをとるために使った食材の絵があります。土佐清水市でつくられた宗田節や煮干し、北海道のこんぶなどがあります。

土佐清水市役所のHPIを毎日の給食の写真と一緒に載せています。ぜひ見てみてください。




11月よていこんだてひょう



令和5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水	ねぎ塩ぶた丼	○	マカロニサラダ 花みかん	ぶた肉,牛乳,とり肉	米,サラダ油,さとう,ごま油,マカロニ,マヨネーズ	玉ねぎ,キャベツ,白ねぎ,レモン,にんじん,きゅうり,みかん	674 kcal 25.9 g 21.2 g 1.3 g	774 kcal 29.8 g 23.9 g 1.6 g
2木	ご飯	○	ポテとお米のささみカツ わかめとコーンのサラダ にんじんシリシリ	牛乳,とり肉,わかめ,ツナ,宗田節,たまご	米,サラダ油,さとう	コーン,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,こねぎ	624 kcal 25.0 g 18.6 g 1.7 g	729 kcal 28.3 g 21.7 g 1.9 g
6月	ご飯	○	豚肉のしょうが焼き ゆずドレッシングサラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳,ぶた肉,高野豆腐,にぼし,みそ	米,サラダ油,さとう	玉ねぎ,きゅうり,にんじん,キャベツ,ゆず,えのきたけ,白菜,こねぎ	642 kcal 28.1 g 20.1 g 2.3 g	745 kcal 32.2 g 22.6 g 2.7 g
7火	じゃこと大豆の香りめし	○	鶏じゃが かみかみごぼうサラダ りんごゼリー	大豆,じゃこ,あおのり,牛乳,とり肉	米,さとう,じゃがいも,こんにやく,サラダ油,ごま油	玉ねぎ,にんじん,いんげん,ごぼう,きゅうり,もやし	675 kcal 27.0 g 18.3 g 2.1 g	778 kcal 31.2 g 20.3 g 2.6 g
8水	食パン	○	いちごジャム おさつシチュー ちくわサラダ チョコタフィー	牛乳,とり肉,豆乳,ちくわ,大豆	食パン,さつまいも,サラダ油,さとう,かたくりこ	いちご,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり	606 kcal 28.1 g 20.1 g 1.6 g	708 kcal 32.5 g 22.7 g 2.0 g
9木	ご飯	○	手作りハンバーグ カントリーサラダ わかめスープ	牛乳,牛肉,ぶた肉,わかめ	米,かたくりこ,さとう,サラダ油	玉ねぎ,きゅうり,キャベツ,大根,にんじん,レモン,えのきたけ,こねぎ	685 kcal 26.0 g 23.0 g 2.3 g	793 kcal 29.7 g 26.0 g 2.7 g
10金	ご飯	○	豆腐の中華煮 野菜の中華あえ ツナふりかけ	牛乳,豆腐,とり肉,ツナ,宗田節	米,ごま油,かたくりこ,さとう,ごま	玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,こねぎ,こまつな,もやし	642 kcal 30.3 g 20.4 g 2.0 g	741 kcal 34.4 g 22.9 g 2.3 g
13月	めじかごはん	○	和風ポトフ ポパイサラダ バナナ	めじか,牛乳,とり肉,宗田節	米,さとう,じゃがいも,こんにやく,マヨネーズ	大根,にんじん,ごぼう,いんげん,キャベツ,ほうれん草,コーン,バナナ	646 kcal 28.9 g 16.8 g 2.5 g	735 kcal 33.3 g 18.6 g 2.6 g
14火	玄米ごはん	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 佃煮あえ おさつスティック	牛乳,ぶた肉,あつあげ,みそ,のり	米,玄米,サラダ油,さとう,さつまいも	玉ねぎ,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	676 kcal 28.5 g 22.7 g 1.2 g	778 kcal 32.5 g 25.5 g 1.5 g
15水	ご飯	○	鶏肉のアップルソース 油揚げのサラダ 沢煮椀	牛乳,とり肉,油あげ,ぶた肉,こんぶ	米,さとう,ごま油,かたくりこ	りんご,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,ごぼう,ぶなしめじ,こねぎ	654 kcal 28.5 g 22.3 g 2.2 g	774 kcal 34.0 g 26.4 g 2.7 g
16木	わかめご飯	○	からあげ 枝豆サラダ かきたま汁 ぶどうゼリー	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たまご	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま油	もやし,にんじん,きゅうり,えだまめ,えのきたけ,こねぎ	750 kcal 32.9 g 25.6 g 2.8 g	861 kcal 38.0 g 29.0 g 3.4 g
17金	宗田ぶっしーカレー	○	れんこんのサクサクサラダ 花みかん	とり肉,宗田節,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,トマト,れんこん,キャベツ,きゅうり,コーン,みかん	670 kcal 22.5 g 20.9 g 2.2 g	775 kcal 25.6 g 23.6 g 2.6 g
20月	ニラそぼろ丼	○	干し大根とひじきのサラダ サクッとコンブ	ぶた肉,牛乳,ひじき,こんぶ	米,サラダ油,さとう,ごま油	玉ねぎ,にんじん,しいたけ,ニラ,だいこん,きゅうり	651 kcal 24.8 g 20.1 g 1.9 g	748 kcal 28.3 g 22.5 g 2.1 g
21火	麦ごはん	○	ユーリンチー 野菜のアーモンドあえ もやしのみそ汁	牛乳,とり肉,豆腐,にぼし,みそ	米,麦,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま油,アーモンド	白ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,ぶなしめじ,こねぎ	691 kcal 29.8 g 24.4 g 2.5 g	801 kcal 34.5 g 27.8 g 2.9 g
22水	しっぽううどん	○	ツナと野菜の酢の物 たい焼き	とり肉,油あげ,宗田節,こんぶ,牛乳,ツナ,あずき	うどん,さとう,小麦粉	大根,にんじん,ごぼう,こねぎ,キャベツ,きゅうり	523 kcal 24.7 g 14.6 g 2.6 g	581 kcal 27.6 g 15.8 g 2.9 g
24金	ご飯	○	魚のみみじ焼き 彩りおかかあえ 豆腐のすまし汁 ゆずゼリー	牛乳,メルルーサ(魚),宗田節,豆腐,油あげ,わかめ	米,マヨネーズ,さとう,ごま油	にんじん,こまつな,もやし,コーン,えのきたけ,こねぎ	630 kcal 29.3 g 15.0 g 2.1 g	721 kcal 35.0 g 16.4 g 2.6 g
27月	ご飯	○	魚のレモンフライ ハワイアンサラダ チキンビーンズ	牛乳,しいら,大豆,とり肉	米,かたくりこ,さとう,サラダ油,じゃがいも	レモン,パイナップル,きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,にんじん	701 kcal 32.2 g 19.4 g 2.0 g	812 kcal 37.0 g 21.7 g 2.3 g
28火	玄米ごはん	○	マーボー大根 厚削りぶっしーサラダ りんご	牛乳,とり肉,豆腐,みそ,宗田節	米,玄米,ごま油,さとう,かたくりこ,サラダ油	大根,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,こねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,ゆず,りんご	632 kcal 25.9 g 18.3 g 1.9 g	729 kcal 29.6 g 20.3 g 2.2 g
29水	ビーフカレー	○	コールスローサラダ 花みかん	四万十牛,牛乳	米,じゃがいも,サラダ油,さとう	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,コーン,みかん	689 kcal 21.0 g 23.5 g 2.0 g	797 kcal 23.8 g 26.6 g 2.4 g
30木	ご飯	○	鶏肉の塩こうじ焼き もやしのごま酢あえ おからの炒り煮	牛乳,とり肉,おから,ひじき	米,さとう,ごま,こんにやく,サラダ油	もやし,きゅうり,にんじん,ごぼう,しいたけ,こねぎ	647 kcal 27.4 g 19.7 g 1.8 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。

