

令和8年度

11がつ こんだてひょう



めあて

にほんしよく みなお よ し 日本食を見直し良さを知ろう

赤	ち にく	血や肉となる
みどり	からだ ちょうし ととの	体の調子を整える
き	ねつ ちから もと	熱や力の素になる

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	2 レンコンの からしマヨあえ ささみフライ ソースかけ ごはん わかめの みそしる	3 ぶんか ひ 文化の白 カルシウムいり ごはん いもにじる	4 おかかあえ さばのみそに カルシウムいり ごはん いもにじる	5 ごもくきんぴら にくだんごあますあん (幼小2・中3) ごはん だいこんの みそしる	6 ナムル あげはるまき ごはん わかめ スープ
赤	牛乳、わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ、 ささみフライ、ハム	牛乳、ぶたにく、かつおぶし、さばのみそに	牛乳、ぶたにく、かつおぶし、さばのみそに	牛乳、あぶらあげ、みそ、さつまあげ、 にくだんごあますあん、とりこ	牛乳、わかめ、なると、はるまき
緑	たまねぎ、だいこん、れんこん、コーン、 えだまめ、キャベツ、にんじん	ねぎ、はくさい、まいたけ、しめじ、もやし、 こまつな、にんじん、こんにゃく	ねぎ、はくさい、まいたけ、しめじ、もやし、 こまつな、にんじん、こんにゃく	だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、 こんにゃく、さやいんげん	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、 こまつな、キャベツ、もやし、にんにく
黄	こめ、あぶら、たまごなしマヨネーズ、さとう	こめ、さといも、さとう	こめ、さといも、さとう	こめ、さとう	こめ、ごま、あぶら、さとう、ごまあぶら
小	Kcal 632 P 20.5 F 22.5 Ca 350 塩分 1.9	Kcal 631 P 26.2 F 20.2 Ca 372 塩分 2.3	Kcal 631 P 26.2 F 20.2 Ca 372 塩分 2.3	Kcal 565 P 22.7 F 15.0 Ca 424 塩分 2.2	Kcal 594 P 17.8 F 19.5 Ca 297 塩分 2.0
中	Kcal 757 P 23.8 F 25.7 Ca 379 塩分 2.3	Kcal 777 P 32 F 24.4 Ca 407 塩分 2.6	Kcal 777 P 32 F 24.4 Ca 407 塩分 2.6	Kcal 695 P 27.6 F 17.8 Ca 501 塩分 2.7	Kcal 676 P 19.5 F 19.8 Ca 309 塩分 2.3
休食校				伊達崎小 中学1・2年 睦合小6年	睦合小6年
こんだて	9 ピーマンサラダ ハムカツ むぎごはん ポークカレー	10 かたぬき チーズ さつまいもサラダ デミグラス ハンバーグ くろパン やさいスープ	11 こんにゃくサラダ チキンナゲット (幼小2・中3) ソフト めん ミートソース	12 ごまあえ サンマのかばやき ごはん とりごぼう じる	13 もやしサラダ にくしゅうまい (幼小2・中3) ビビンバ ごはん ちゅうか もすくスープ
赤	牛乳、ぶたにく、ハムカツ、とりこ	牛乳、とりこ、チーズ、ハンバーグ	牛乳、ぶたにく、だいずミート、 チキンナゲット	牛乳、とりこ、とうふ、みそ、サンマ	牛乳、ぶたにく、もずく、とうふ、ツナ、 にくしゅうまい
緑	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、 キャベツ、もやし、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、 コーン、こまつな	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、 トマト、にんにく、だいこん、きゅうり、こんにゃく	ごぼう、しめじ、だいこん、にんじん、 しょうが、キャベツ、もやし	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、しいたけ、 ピーマン、ちんげんさい、たまねぎ、きゅうり
黄	こめ、むぎ、じゃがいも、カレーパウダー、 ドレッシング	パン、くろざとう、さつまいも、さとう、 たまごなしマヨネーズ	ソフトめん、さとう、ドレッシング	こめ、あぶら、さとう、ごま	こめ、さとう、ごまあぶら、ごま、ドレッシング
小	Kcal 716 P 23.2 F 20.6 Ca 274 塩分 2.8	Kcal 655 P 24.3 F 24.9 Ca 520 塩分 2.6	Kcal 643 P 29.7 F 18.3 Ca 294 塩分 2.5	Kcal 622 P 24.2 F 22.0 Ca 322 塩分 1.9	Kcal 627 P 24.5 F 20.1 Ca 295 塩分 2.3
中	Kcal 863 P 27.4 F 24.4 Ca 283 塩分 3.4	Kcal 844 P 30 F 28.9 Ca 569 塩分 3.2	Kcal 856 P 38.6 F 21.8 Ca 310 塩分 3.0	Kcal 753 P 28.8 F 26.1 Ca 345 塩分 2.4	Kcal 777 P 29.7 F 24.5 Ca 316 塩分 3.0
休食校			睦合小 半田醸芳小 幼稚園 醸芳小2年	醸芳小	醸芳小
こんだて	16 ブロッコリーマヨ おかかあえ ごもくあつやきたまご ツナごはん なめこじる	17 けんさん ブルーベリージャム コッペパン ミネスト ローネ	18 かわりおひたし いわしのうめに ごはん とんじる	19 かぶのあさづけ りんご なっとう しごくまい ごはん さといもの そばろに	20 わかめあえ こめこのチキンカツ なんばんだれ ごはん ちゅうかたまご スープ
赤	牛乳、ツナ、とうふ、みそ、かつおぶし、 ごもくあつやきたまご、とりこ	牛乳、ベーコン、とりこ、とうふ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、いわしうめに	牛乳、とりこ、さつまあげ、なっとう、 しおこんぶ、あつあげ	牛乳、たまご、チキンカツ、わかめ
緑	えだまめ、にんじん、しょうが、なめこ、 ねぎ、もやし、だいこん、はくさい、 ほうれんそう、ブロッコリー	はくさい、たまねぎ、えだまめ、だいこん、 トマト、にんにく、キャベツ、きゅうり、もやし、 こまつな	トマト、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、 コーン、もやし、キャベツ	たまねぎ、にんじん、だいこん、かぶ、 かぶのは、きゅうり、りんご	しいたけ、きくらげ、たまねぎ、にんじん、 もやし、しょうが、キャベツ、 ほうれんそう
黄	こめ、さとう、たまごなしマヨネーズ	パン、じゃがいも、オリーブ油、さとう、 ドレッシング、ブルーベリージャム	こめ、じゃがいも、おこめのババロア	こめ、しごくまい、さといも、さとう、かたくりこ	こめ、ごま、かたくりこ、あぶら、さとう
小	Kcal 588 P 25.7 F 23.0 Ca 390 塩分 2.7	Kcal 532 P 22.9 F 17.5 Ca 309 塩分 2.4	Kcal 603 P 25.3 F 16.8 Ca 437 塩分 2.0	Kcal 615 P 26.3 F 14.1 Ca 322 塩分 1.9	Kcal 613 P 19.0 F 17.0 Ca 279 塩分 1.9
中	Kcal 742 P 30.7 F 26.7 Ca 428 塩分 3.2	Kcal 701 P 28.9 F 20.8 Ca 339 塩分 3.1	Kcal 711 P 29.5 F 18.8 Ca 486 塩分 2.4	Kcal 733 P 30.8 F 15.6 Ca 345 塩分 2.4	Kcal 732 P 22.0 F 19.3 Ca 293 塩分 2.4
休食校				睦合小2年 伊達崎小1・2年	
こんだて	23 きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 とうにゅう バナナ コッペパン あきのかおり シチュー	24 かいそうサラダ とりにく ハーブやき コッペパン あきのかおり シチュー	25 ささみあえ やきぐりコロッケ ちゅうか ソフトめん きょうふう ラーメンじる	26 ひじきのいために とりのてりやき カルシウム いりごはん かぶの みそしる	27 はるさめサラダ あげシロぎょうざ (幼小2・中3) ごはん もやしの みそしる
赤	牛乳、とりに、かいそう	牛乳、とりに、かいそう	牛乳、ぶたにく、なると、とりにく	牛乳、とうふ、みそ、とりにく、ひじき、 あぶらあげ、ちくわ	牛乳、とうふ、みそ、シロいりぎょうざ、とりにく
緑	たまねぎ、にんじん、しめじ、バジル、もやし	たまねぎ、にんじん、しめじ、バジル、もやし	メンマ、にんじん、きょうな、もやし、 たけのこ、しょうが、キャベツ	かぶ、かぶのは、はくさい、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく、えだまめ	もやし、なす、キャベツ、にんじん、 ほうれんそう
黄	パン、さつまいも、くり、なまクリーム、 あぶら、シチューパウダー、ドレッシング、 とうにゅうバナナコタ	パン、さつまいも、くり、なまクリーム、 あぶら、シチューパウダー、ドレッシング、 とうにゅうバナナコタ	ちゅうかソフトめん、やきぐりコロッケ、あぶら	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら	こめ、あぶら、はるさめ、ドレッシング
小	Kcal 662 P 29.2 F 23.5 Ca 432 塩分 2.8	Kcal 627 P 24.4 F 18.9 Ca 298 塩分 2.7	Kcal 838 P 31.6 F 22.0 Ca 316 塩分 3.4	Kcal 637 P 27.9 F 24.2 Ca 381 塩分 2.5	Kcal 582 P 18.4 F 18.1 Ca 285 塩分 2.0
中	Kcal 855 P 37.0 F 27.8 Ca 460 塩分 3.7	Kcal 838 P 31.6 F 22.0 Ca 316 塩分 3.4	Kcal 838 P 31.6 F 22.0 Ca 316 塩分 3.4	Kcal 753 P 32.5 F 27.6 Ca 412 塩分 2.8	Kcal 766 P 23.0 F 24.1 Ca 307 塩分 2.7
休食校					
こんだて	30 たくあんあえ ホッケのしおやき むぎごはん にこみ おでん	略	略	略	略
赤	牛乳、ウインナー、やさいミックスボール、 ちくわ、こんぶ、かつおぶし、がんもどき、ほったけ	略	略	略	略
緑	だいこん、しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、たくあん、こんにゃく	略	略	略	略
黄	こめ、むぎ、さといも、こんにゃく、さとう、あぶら	略	略	略	略
小	Kcal 649 P 29.6 F 23.7 Ca 384 塩分 3.1	略	略	略	略
中	Kcal 774 P 35.1 F 27.1 Ca 418 塩分 4.0	略	略	略	略
休食校					

給食センター日記： 桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。

- ・6日(金) 睦合小3・4年生
バイキング給食
- ・9日(月) いい歯の日メニュー
- ・16日(月)～20日(金) 地産地消週間
- ・26日(木) 伊達崎小4年生
バイキング給食

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。

★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。 ☎581-0250