

2023年11月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ	
						たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)		
1日 水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		635	kcal		
		チキン南蛮	鶏肉	でん粉 大豆油 砂糖		25.2	280		
		具だくさんみそ汁	削り節 みそ	じゃが芋 こんにゃく	かぼちゃ 大根 人参 太ねぎ	21.3	2.2		
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ				
2日 木	☑	中華麺	[牛乳]	中華麺		581	kcal	下田分校なし	
		みそラーメンスープ	豚肉 みそ	油	もやし 人参 太ねぎ 葱 しょうが にんにく	26.3	312		
		肉ごぼう包子	小麦粉 大豆 豚肉 昆布粉 ホタテ粉	小麦粉 こんにゃく粉 砂糖 豚脂	ごぼう 玉ねぎ 葱 椎茸	17.6	2.7		
		小松菜の中華和え	かつお粉	ごま油 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン				
6日 月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		608	kcal		
		豚肉のねぎみそ炒め	豚肉 みそ	あぶら 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ 太ねぎ	29.4	310		
		けんちん汁	油揚げ 削り節	こんにゃく	大根 人参 小松菜	21.1	2.2		
		塩昆布和え	塩昆布	小松菜 キャベツ 人参					
7日 火	☑	黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン		609	kcal	下田分校小1組なし 浜崎小なし ふるさと給食	
		魚のチーズ焼き	ホキ チーズ	パン粉 砂糖	玉ねぎ マヨネーズ	31.6	388		
		ポトフ	豚肉	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参	24.2	2.9		
		アロカリのおかか和え	かつお節	マヨネーズ	アロカリ 人参 キャベツ				
8日 水	市内全校給食なし								
9日 木	☑	うどん	[牛乳]	うどん		621	kcal	下田分校小1組なし 稲梓小1・2年なし	
		きつねうどんの汁	豚肉 油揚げ かつお節	砂糖	椎茸 ほうれん草 人参	23.2	307		
		大学芋		さつまいも 大豆油 砂糖 ごま		20.2	1.8		
		ゆかり和え		砂糖	キャベツ もやし 人参 ゆかり				
10日 金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		607	kcal	下田中なし	
		豆腐入り松風焼き	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 牛乳	パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが	26.3	360		
		五目野菜の生姜入ブ	豚肉	でん粉 油	大根 人参 小松菜 しょうが 太ねぎ	20.7	2.5		
		和風サラダ		砂糖	キャベツ もやし 人参				
13日 月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		722	kcal	白浜小学校 5年生が 育てた『ごま』 を使用します	
		鶏の唐揚げ	鶏肉	大豆油 でん粉	しょうが	28.1	338		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 みそ		玉ねぎ 太ねぎ	27.0	2.0		
		白浜産ごまの和え物		砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん				
14日 火	☑	ワインゼリー		砂糖				★下田中学校F組リクエスト献立★	
		食パン	[牛乳]	食パン		592	kcal		大賀茂小なし
		メイプルジャム	寒天	水あめ 砂糖 メイプルシロップ		24.1	377		
		ハンバーグ和風ソース	鶏肉 豚肉	豚脂 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが	21.4	2.9		
15日 水	☑	コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン			世界の料理 (韓国)	
		元気サラダ	ツナ ひじき	砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 キャベツ				
		ごはん	[牛乳]	こめ		622	kcal		
		ホイコーロー	豚肉 豆板醤	ごま油 砂糖 でん粉 油	にんにく ｷﾞﾊﾞﾝ 人参 葱	30.7	290		
16日 木	☑	クッパスープ	鶏肉 鶏卵 昆布 煮干ﾊﾞﾀｰ 魚介だし	豚脂 砂糖	大根 人参 椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎﾄﾏ 白菜ﾊﾞﾀｰ	21.4	2.4	朝日小なし	
		春雨サラダ	春雨	砂糖 ごま油	ｷﾞﾊﾞﾝ もやし きゅうり 人参 しょうが				
		ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺		610	kcal		
		つけナポリタン	豚肉 鶏肉 チーズ 生クリーム	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 マヨネーズ トマト 青梗菜 にんにく	27.5	307		
16日 木	☑	大豆の甘からめ		大豆	大豆油 でん粉 砂糖	21.5	1.8		
		コーンサラダ		油 砂糖	ｷﾞﾊﾞﾝ きゅうり 人参 コーン				

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ			
						たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)				
17日 金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		644	kcal	地産地消週間 			
		手作りルウのカレー	豚肉	じゃが芋 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	25.4	451				
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖		21.1	2.7				
		海藻サラダ	海藻	砂糖	ｷﾞﾊﾞﾝ 人参 きゅうり 青しそ						
20日 月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		583	kcal	稲生沢小なし			
		照り焼きチキン	鶏肉	砂糖	しょうが	26.8	271				
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	わかめ 削り節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ	18.2	2.5				
		小松菜のサラダ		砂糖 ごま油	小松菜 ｷﾞﾊﾞﾝ もやし 人参 コーン						
21日 火	☑	マ加里入りコッペパン	[牛乳]	マ加里入りコッペパン		676	kcal	下田中なし			
		オムレツ	鶏卵 牛肉 豚肉	でん粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん	25.4	360				
		白菜のｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	鶏肉 牛乳	油 マ加里 小麦粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜	32.2	2.6				
		コールスローサラダ		砂糖 油	ｷﾞﾊﾞﾝ 人参 きゅうり						
22日 水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		640	kcal				
		鯖の塩焼き	鯖			34.2	288				
		豚汁	豚肉 豆腐 削り節 みそ	こんにゃく 油	人参 ごぼう 大根 太ねぎ	25.1	1.8				
		大根のそぼろ煮	鶏肉	油 砂糖 でん粉	しょうが 大根						
24日 金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		647	kcal	大賀茂小6年なし 賀茂地区統一 減塩献立			
		鶏肉の五色煮	鶏肉 大豆	でん粉 さつまいも 大豆油 砂糖	しょうが 人参 いんげん	25.5	313				
		野菜マヨけんちん汁	油揚げ 削り節	こんにゃく	大根 ごぼう 人参 小松菜	22.3	1.5				
		うま味たっぷりツナ和え	かつお	ごま 砂糖	ほうれん草 ｷﾞﾊﾞﾝ コーン						
27日 月	☑	わかめごはん	[牛乳]	わかめ	こめ	773	kcal	★下田中学校3年A組リクエスト献立			
		チキンソースカツ	鶏肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖	しょうが	25.4	286				
		オニオンスープ	ベーコン		たまねぎ コーン	30.9	2.8				
		ポテトサラダ		じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	きゅうり 人参						
28日 火	☑	黒糖入りコッペパン	[牛乳]	黒糖入りコッペパン		577	kcal	下田小なし			
		マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	小麦粉 マ加里 マヨネーズ パン粉 油	玉ねぎ マヨネーズ	25.2	425				
		野菜スープ			白菜 玉ねぎ 人参	20.8	3.1				
		あら塩サラダ		油 砂糖	ｷﾞﾊﾞﾝ きゅうり 人参 にんにく						
29日 水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		588	kcal	稲生沢小なし 白浜小なし			
		きびなごフライ	小学2本中学3本	きびなご 大豆粉	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油	22.1	309				
		おでん	削り節 さつまいも とうもろこし ちくわ	こんにゃく	大根	17.8	2.5				
		アロカリのごまだれ和え	みそ	ごま 砂糖	アロカリ 人参 ｷﾞﾊﾞﾝ						
30日 木	☑	うどん	[牛乳]	うどん		587	kcal	浜崎小なし			
		五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ 人参 えのき茸 小松菜	23.8	286				
		揚げじゃが	薯蕷のり	じゃが芋 大豆油		22.0	1.8				
		わかめサラダ	わかめ	砂糖 ごま油	ｷﾞﾊﾞﾝ 人参 コーン						
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに地産地消の日」です。 今月の旬の食べ物						650 kcal		1ヵ月 平均値		627 kcal	
文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象						26.81	350	26.6	329		
だいこん ごぼう 白菜 さつまいも ブロッコリー						18.06	2.0未満	22.4	2.4		

*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★