

2024年11月 予定献立表（小学校用）

2024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) 脂質(g)	カルシウム(mg) 塩分(g)	
1日金	☑	ごはん	[牛乳]	菜		590	kcal	朝日小なし 下田中F組なし
		いわしの蒲焼き	いわし	てん粉 大豆油 砂糖		23.1	364	
		ちゃんこ汁	油揚げ 鶏肉	てん粉 パン粉 砂糖	大根 人参 椎茸 太ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ	20.4	2.0	
		ゆかり和え		砂糖	キャベツ もやし 人参 ゆかり			
5日火	☑	マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン		663	kcal	世界の料理 (インド) 
		タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト 寒天	砂糖	にんにく	31.0	306	
		お豆のトマトスープ	大豆 鶏肉	油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参	29.7	3.1	
		コーンサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 コーン			
6日水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		581	kcal	下田分校なし 下田小なし 稲生小なし 稲生沢小なし 浜崎小なし 大賀茂小なし 朝日小なし
		手作りシュウマイ	鶏肉 豆腐	砂糖 ごま油 てん粉 ワンタンの皮	玉ねぎ ごぼう 椎茸 しょうが	26.0	329	
		さつまい	油揚げ 削り節 みそ	さつまい	大根 人参 小松菜 太ねぎ	16.5	2.1	
		小松菜のおひたし	かつお節		もやし 人参 小松菜			
7日木	☑	中華麺	[牛乳]	中華麺		603	kcal	下田小なし
		大豆の香揚げ	大豆 青のり	大豆油 てん粉		28.6	301	
		チャンポンスープ	豚肉 鶏肉 なた豆 豆腐	砂糖 てん粉 醤油 ごま油	にんにく しょうが 人参 キャベツ 太ねぎ きくらげ コーン 玉ねぎ 白菜	21.8	2.7	
		三色ナムル		砂糖 油	ほうれん草 人参 もやし しょうが にんにく			
8日金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		602	kcal	下田小6年なし
		鯖の塩焼き	さば			27.2	281	
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ わかめ 削り節 みそ		大根 玉ねぎ	23.0	1.9	
		ごぼうのマヨサラダ		砂糖 マヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参 コーン			
11日月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		591	kcal	下田中なし
		白身魚のフライ	ホキ	大豆油 パン粉 小麦粉		22.5	317	
		ごぼうのスープ	鶏肉		ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ	16.8	2.0	
		切干大根のごま和え		ごま 砂糖	大根 ほうれん草 もやし 人参			
12日火	☑	マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン		617	kcal	大賀茂小なし
		チリコンカン	豚肉 大豆	油 てん粉	にんにく 玉ねぎ トマト	26.7	312	
		コンソメスープ		じゃが芋	人参 玉ねぎ	27.0	3.1	
		ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり			
13日水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		589	kcal	下田中なし
		豆腐入り松風焼き	豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳 鶏卵 みそ	パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ しょうが	26.7	313	
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	油揚げ 削り節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 小松菜 太ねぎ	17.8	2.1	
		もやしコーンおひたし	かつお節		もやし 人参 コーン			
14日木	☑	うどん	[牛乳]	うどん		681	kcal	下田中なし
		ミニ揚げパン		コッパパン 大豆油 砂糖		27.8	317	
		ほうとう風うどんの汁	豚肉 油揚げ みそ かつお節	油	かぼちゃ 白菜 太ねぎ 人参	22.6	2.6	
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ			
15日金	☑	わかめごはん	[牛乳]	わかめ		666	kcal	下中3Bリクエスト献立 
		鶏の唐揚げ	鶏肉	てん粉 大豆油	しょうが	24.3	274	
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ コーン	24.2	2.6	
		ピリカラサラダ		油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく			
		コーヒーマルメーク		砂糖				

*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。

*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。

★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★

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) 脂質(g)	カルシウム(mg) 塩分(g)			
18日月	☑	ごはん	[牛乳]	菜		601	kcal			
		まぜまぜ料理の具	豚肉 昆布 かつお節エキス 魚雑	油 ごま 砂糖	にんにく しょうが 人参 太ねぎ 白菜 玉ねぎ 大根 たら りんご	25.0	273			
		わかめと鶏肉のスープ	鶏肉 わかめ		大根 もやし 椎茸	22.9	2.1			
		白菜のおかかマヨ和え	かつお節	マヨネーズ 砂糖	白菜 キャベツ 人参					
19日火	☑	マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン		670	kcal	ふるさと給食 		
		県内産さつまいもコッパ	さつまい 大豆油 マッシュポテト			23.8	433			
		白菜のクリームチュー	牛乳 鶏肉	油 小麦粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	26.6	2.6			
		あら塩サラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 にんにく					
20日水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		612	kcal	下田中なし		
		イカのかりん揚げ	イカ	てん粉 大豆油	しょうが	25.7	301			
		中華丼の具	豚肉	砂糖 てん粉 油	しょうが 白菜 玉ねぎ 人参 筍 青梗菜 椎茸	18.2	2.2			
		小松菜の中華和え		ごま油 砂糖	小松菜 キャベツ 人参 コーン					
21日木	☑	ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺		651	kcal	下田中なし		
		ミートソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	23.9	288			
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	25.7	2.4			
		クレープチョコ味	豆腐 大豆	砂糖 油 水あめ てん粉 米粉						
22日金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		604	kcal	稲生沢小なし 大賀茂小6年なし		
		干草焼き	鶏卵 鶏肉 かつお節 昆布	油 砂糖	人参 玉ねぎ 椎茸	26.9	312			
		じゃが芋と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ 削り節	じゃが芋	玉ねぎ 太ねぎ	18.6	2.3			
		即席漬け	かつお節エキス	砂糖	キャベツ きゅうり 大根 しょうが					
25日月	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		617	kcal	下田小なし		
		ぶりの照り焼き	ぶり	砂糖	しょうが	30.6	320			
		豚汁	豚肉 削り節 みそ	里芋 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 太ねぎ	21.5	2.2			
		小松菜のごま和え		ごま 砂糖	小松菜 もやし 人参					
26日火	☑	黒糖入りコッパパン	[牛乳]	黒糖入りコッパパン		642	kcal	下田小なし		
		ルバーグデミタソース	鶏肉 豚肉	砂糖 醤油 てん粉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが	28.3	495			
		ポトフ	豚肉	じゃが芋	玉ねぎ 人参 かぶ	26.3	2.8			
		カラフルサラダ	大豆 ツナ	砂糖 金時豆 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン					
27日水	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		614	kcal	和食の日献立 		
		いわしのさんが焼き	いわし 豚肉 豆腐 鶏卵 みそ	てん粉 ごま	玉ねぎ しょうが	31.5	351			
		眞沢山豆腐みそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ 削り節	じゃが芋	大根 人参 太ねぎ	19.6	1.9			
		小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜 もやし 人参					
28日木	☑	うどん	[牛乳]	うどん		634	kcal	下田中なし		
		大学芋		さつまい 大豆油 砂糖 ごま		23.7	309			
		五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜	19.2	2.1			
		塩昆布和え	昆布	砂糖	小松菜 キャベツ 人参					
29日金	☑	ごはん	[牛乳]	こめ		684	kcal	下田中なし		
		手作りルウのカレー	豚肉	油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	21.5	374			
		キャベツのソテー		油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン レモン	23.7	2.0			
		ヨーグルト	ヨーグルト 寒天	砂糖						
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		626 kcal		
文部科学省 基準値 小学校3・4年生 対象						26.81	350	1ヵ月 平均値	26.2	329
だいこん ごぼう 白菜 さつまいも ブロッコ						18.06	2.0未満		22.1	2.3