

令和4年11月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
1 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		701 833	26.8 31.4
	さばの竜揚げ	さば 				しょうが	でんぷん	あぶら		
	とうもろこしとささみの塩昆布あえ	とりにく	こんぶ	とうもろこし	キャベツ			ごまあぶら		
	さといも 里芋のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ	はくさい えのきたけ	さといも				
2 水	クロロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン		703 880	27.5 33.9
	焼きナゲット(小2個、中3個)	とりにく おから					パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめこ	あぶら		
	カラフルサラダ			パプリカ	とうもろこし きゅうり キャベツ			コーンクリーム ドレッシング		
	さつまいものシチュー	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さつまいも ホワイトルウ ベシヤメルソース				
4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		685 836	27.9 33.8
	白ごまつくね(小2個、中3個)	とりにく とりレバー				たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	ごま あぶら		
	関東煮	うずらたまご なまあげ はんぺん		にんじん いんげん	だいこん こんにやく	さとう				
	まめまめサラダ	だいず			キャベツ えだまめ きゅうり		わふうドレッシング			
7 月	玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				げんまい ごはん		708 835	29.0 34.0
	肉みそ丼の具	ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ		でんぷん さとう	ごまあぶら		
	ツナ磯サラダ	ツナ	ひじき		れんこん キャベツ		さとう	ノンエッグマヨネーズ		
	みぞれ汁	とうふ かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ はくさい だいこん		でんぷん			
アーモンド小魚			かたくちいわし			さとう	アーモンド			
8 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		706 840	26.3 30.7
	鶏肉の香味だれかけ	とりにく		はねぎ		にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	れんこんシャキシャキサラダ				れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし			ごまクリーム ドレッシング		
	切り干し大根のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	きりほしだいこん ごぼう えのきたけ					
9 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		675 797	25.6 30.4
	にぎすフライの甘辛だれ	にぎす					さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん ピーマン	ごぼう		さとう	あぶら ごまあぶら ごま		
	はりはり汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん みずな	だいこん しいたけ					
さつまいもチップ						さつまいも さとう	あぶら			
10 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		674 798	30.3 35.9
	鶏肉の照り焼き	とりにく					さとう			
	たくあんあえ				キャベツ たくあん			ごま		
	生揚げのそぼろ煮	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ こんにやく えだまめ		さとう でんぷん			
11 金	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう				きしめん		660 780	24.6 28.2
	きつねあんかけ	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい		でんぷん			
	ゆかりあえ			しそ	キャベツ 					
	さつまいもコロッケ						さつまいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
14 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		702 794	22.1 24.7
	キムチチャーハンの具	ぶたにく		はねぎ	はくさいキムチ たまねぎ			ごまあぶら		
	春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		はるさめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ	あぶら		
	豆乳中華スープ	ベーコン とうふ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが			ごまあぶら		
15 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		654 776	27.3 32.1
	さばの八丁みそ煮	さば みそ					さとう			
	カリカリ梅昆布あえ		こんぶ		キャベツ きゅうり うめ					
	肉じゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく		さとう じゃがいも			

令和4年11月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価			
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実				
16	水	ツイストロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				パン				
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		638	24.4	
		コールスローサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし		コールスロードレッシング	785	29.3	
		みかん				みかん					
17	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん				
		ささみ大葉フライ	とりにく		しそ	うめ	パンこ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	688	30.2	
		チーズ入りおかかあえ	かつおぶし	チーズ	ほうれんどう	キャベツ	さとう		808	34.9	
		豚汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく					
18	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん				
		麻婆豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら	687	24.4	
		コーンしゅうまい(小2個、中3個)	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ		826	28.7	
		春雨サラダ				きゅうり もやし	はるさめ	ちゅうかドレッシング			
21	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん				
		鮭のおろしソース銀紙巻き	さけ			だいこん	さとう でんぶん				
		しそひじきあえ		ひじき		はくさい きゅうり とうもろこし	さとう		648	26.2	
		吹き寄せ煮	とりにく かまぼこ		にんじん	だいこん ごぼう れんこん こんにゃく ぶなしめじ	さとう	あぶら	831	32.6	
		【ヨーグルト】(中学校)		ヨーグルト							
22	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん				
		ツナカレーピラフの具	ツナ		にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし		オリーブオイル			
		ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ	さとう でんぶん		696	21.7	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	じゃがいも		810	25.1	
		★【もこもこ豆乳クリーム】の西尾抹茶ケーキ	とうにゅう		まっちゃ		さとう こめこ コーンスターチ				
24	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん				
		愛知の赤しそ混ぜごはんの素			あかしそ						
		鶏肉とさつまいもの蒲郡みかんソースがらめ	とりにく				さつまいも さとう でんぶん	あぶら あいちのみかんどレッシング	707	25.8	
		ツナきゅうり	ツナ			きゅうり	さとう		829	29.4	
		五目汁	ぶたにく		にんじん こまつな	ごぼう たけのこ だいこん しいたけ					
		西尾市産大豆のはちみつみそ風味	だいず みそ				さとう こくとう はちみつ				
25	金	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう				ソフトめん				
		ビーンズソース	ぶたにく ぶたレバー だいず		にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう ハヤシルウ		665	27.0	
		コーンソテー			パセリ	たまねぎ とうもろこし		バター	856	34.1	
		りんご				りんご					
28	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん				
		肉団子の甘酢炒め	とりにく ぶたにく		パプリカ ピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら			
		茎わかめの中華サラダ		くきわかめ		だいこん きゅうり		ちゅうかドレッシング	641	20.8	
		ワンタンスープ	ぶたにく なんと		にんじん こまつな	たけのこ もやし	ワンタンのかわ		807	26.6	
		角チーズ(中学校)		チーズ							
29	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん				
		★うなぎの混ぜごはんの具	あぶらあげ ちくわ うなぎ		にんじん	たけのこ えだまめ	さとう				
		ひじきと水菜のサラダ●香味塩ドレッシング		ひじき	みずな	キャベツ とうもろこし		こうみしドレッシング	666	26.5	
		かきたま汁	たまご		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ はくさい	でんぶん		777	30.3	
		【豆乳プリン】	とうにゅう				さとう				
30	水	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				むぎごはん				
		ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ		676	19.0	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイン もも みかん	さとう		799	21.8	
		福神漬け				だいこん かり なす れんこん きゅうり しょうが					

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



基準値 上段 小学校	650	21~32
下段 中学校	830	26~42