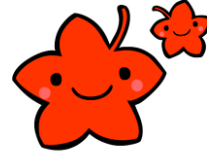


11月学校給食献立表



今月の給食目標：【 郷土の味にふれよう 】

Table with columns for date, menu name, ingredients, vitamins, energy, and nutrients. Includes special days like '5年生宿泊学習' and 'まるごと武雄給食の日'.

11月学校給食献立表



今月の給食目標：【 郷土の味にふれよう 】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
19 月	牛乳		ぎゅうにゅう						695	29.0	2.5	色のこい 野菜
	ごはん											
	豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのき			いりこ さけ				
	鶏のから揚げ	とりにく			しょうが	かたくりこ こむぎこ	あぶら	しお こしょう しょうゆ				
はくさいのごま和え	ちくわ		にんじん	きゅうり はくさい もやし	さとう	ごま ねりごま	しょうゆ みりん					
20 火	牛乳		ぎゅうにゅう						653	22.6	1.9	魚介類
	ごはん					こめ						
	じゃがいものみそ煮	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん いんげん	こんにやく たまねぎ ごぼう	じゃがいも さとう	あぶら	いりこ しょうゆ さけ				
	しそひじき和え	あぶらあげ	ひじき	にんじん ほうれん草 しそ	もやし きゅうり えのき	さとう		しょうゆ				
りんご				りんご								
21 水	牛乳		ぎゅうにゅう						644	25.9	1.6	色のうすい 野菜
	ごはん											
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ きくらげ	ワンタン		しお こしょう しょうゆ さけ 中華だし				
	鮭の磯香チーズフライ	さけ	チーズ あおさ			パンこ こむぎこ	あぶら	しお				
もやしのそぼろ炒め	ぶたにく		にんじん チンゲン菜	もやし たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	しお しょうゆ さけ					
22 木	牛乳		ぎゅうにゅう						631	23.4	2.6	海藻類
	麦ごはん											
	チキンカレー	とりにく	こなチーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ えりんぎ にんにく しょうが りんご グリンピース	じゃがいも こくとう	バター	舞茸 スイダール デミタラシ粉 卵 粉				
	たこのマリネサラダ	たこ		パプリカ	きゅうり キャベツ レタス レモンじり	さとう	オリーブあぶら	しょうゆ しお				
福神漬				なす れんこん だいこん きゅうり	さとう		しょうゆ					
23 金	勤労感謝の日											
26 月	牛乳		ぎゅうにゅう						646	28.0	2.1	大豆製品
	ごはん											
	おでん	とりにく うずらの卵 ちくわ あつあげ	こんぶ	にんじん いんげん	だいこんこんにやく	さとう		しょうゆ しお みりん さけ				
	ししゃものフリッター	ししゃも				こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお				
白菜のゆず風味和え	はくさい	ゆずみ	はくさい	きゅうり えのき ゆずかじゅう			しょうゆ しお みりん					
27 火	牛乳		ぎゅうにゅう						651	21.3	2.4	海藻類
	チキンライス	とりにく			たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	こめ さとう	バター	しお こしょう ワイン コンソメ クチャップ しょうゆ				
	コンソメスープ	ベーコン		ほうれん草 にんじん	たまねぎ しめじ	マカロニ	あぶら	しお こしょう ワイン コンソメ しょうゆ				
	ツナコーンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン きゅうり	さとう	コーンクリームドレッシング	しお こしょう				
りんごゼリー				りんごかじゅう りんごピューレ	さとう							
28 水	牛乳		ぎゅうにゅう						641	26.5	2.2	色のうすい 野菜
	ごはん					こめ						
	はんぺん汁	はんぺん とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのき			いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお みりん				
	ニラ玉	たまご ベーコン とうふ		にら にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
もずくのチャブチェ	ぶたにく	もずく	パプリカ ピーマン	たまねぎ しいたけ にんにく	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	さけ しお しょうゆ こしょう					
29 木	牛乳		ぎゅうにゅう						676	28.0	2.7	いも類
	ごはん					こめ						
	はくさいのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ			いりこ さけ				
	さばのねぎソース	さば		こねぎ	しょうが	さとう かたくり粉 こむぎこ	あぶら	しお こしょう さけ しょうゆ す				
小松菜のおひたし	あぶらあげ かつおぶし		こまつな にんじん	もやし えのき	さとう		しょうゆ みりん					
30 金	牛乳		ぎゅうにゅう						613	22.0	2.5	色のこい 野菜
	食パン											
	クリームスープバゲティ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ マッシュルーム にんにく	スバゲティ	バター					
	根菜のイタリアンサラダ	とりにく		にんじん	ごぼう れんこん だいこん きゅうり		イタリアンドレッシング	しお こしょう				
バナナ				バナナ								

11月15日は「まるごと武雄給食の日」

15日の給食は、武雄産の食材を使って給食を作ります！！
若楠ポーク、チンゲンサイ、みかんなど武雄の食材がたっぷりの給食です！

また、お店に行くと、たくさんの食材がありますが、武雄でできる食材もたくさんあります。
自分の住んでいる土地でできる食材を知り、作ってくれた人たちに感謝し、楽しく食べて
ください。

