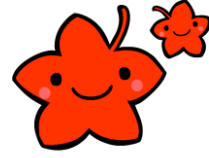


平成30年度

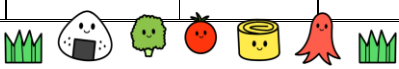
11月学校給食献立表



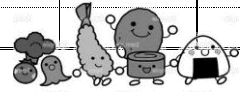
橘小学校

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 | | | | | |
| 1 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | いも類 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 柳川風卵とじ | ぶたにく たまご | | にんじん ねぎ | ほししいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく | さとう | あぶら | さけ しお しょうゆ みりん | 643 | 25.8 | 1.8 | |
| | ふんわり野菜揚げ | さかなすり身 とうふ | | にんじん | たまねぎ えだまめ コーン | さとう こむぎこ かたくりこ | あぶら | しお | | | | |
| 2 金 | ほうれん草の海苔ごま和え | ちくわ | のり | ほうれん草 にんじん | もやし えのき | さとう | ごま | しょうゆ | | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 海藻類 |
| | ミルクパン | | | | | ミルクパン | | | | | | |
| | ちゃんぽん | ぶたにく いか かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ | キャベツ もやし たまねぎ きくらげ | ちゅうかめん | あぶら | しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし 酒 | 575 | 22.6 | 1.8 | |
| 5 月 | だいこんサラダ | ツナ | | にんじん | だいこん きゅうり コーン | さとう | マヨネーズ | しお こしょう す | | | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 海藻類 |
| | 麦ごはん | | | | | こめ むぎ | | | | | | |
| 6 火 | 麻婆豆腐 | とうふ ぶたにく 赤みそ | | にんじん たら | たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが | さとう かたくりこ | あぶら ごまあぶら | しょうゆ 酒 中華スープ トウバンジャン | 620 | 26.1 | 2.1 | |
| | 小松菜ともやしのナムル | | | こまつな にんじん | もやし きゅうり | さとう | ナムドレッシング | しお | | | | |
| | アーモンドフィッシュ | | いりこ | | | さとう | アーモンド | みりん しょうゆ | | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 種実類 |
| 7 水 | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | きのこのみそ汁 | あぶらあげ みそ | わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ えのき しめじ まいたけ | | | いりこ さけ | 652 | 25.1 | 2.4 | |
| | さんまのみぞれ煮 | さんま | | | だいこん | さとう かたくりこ | | しょうゆ みりん しお | | | | |
| | ピーマン炒め | ぶたにく | | にんじん ピーマン | もやし たまねぎ たけのこ にんにく | ピーマン | あぶら | しお こしょう さけ しょうゆ 中華だし オイスター | | | | |
| 8 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のこい 野菜 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 春雨汁 | かまぼこ | | にんじん ねぎ | たまねぎ ほししいたけ はくさい | はるさめ | | かつお こんぶ しょうゆ しお さけ みりん | 641 | 24.9 | 1.9 | |
| | 鶏肉の海苔塩パン粉焼き | とりにく | あおのり | | | パンこ | マヨネーズ | しお こしょう | | | | |
| 9 金 | 五目きんぴら | ぶたにく | | にんじん | ごぼう こんにゃく れんこん えだまめ | さとう | ごまあぶら | しょうゆ さけ みりん しお | | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 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 | こんにゃく 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 | 656 | 23.3 | 1.9 | |
| 12 月 | アーモンド和え | あぶらあげ | | にんじん ほうれん草 | もやし きゅうり えのき | さとう | アーモンド | しょうゆ みりん | | | | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 大豆製品 |
| | 食パン | | | | | | | | | | | |
| 13 火 | 白菜のクリームスープ | ベーコン | ぎゅうにゅう スキムミルク | にんじん パセリ | はくさい たまねぎ しめじ コーン にんにく | | オリーブあぶら | ワイン しお こしょう ルウ コンソメ | 644 | 24.8 | 0.9 | |
| | メンチカツ | とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく | | | たまねぎ | パンこ はくりきこ さとう | あぶら | しょうゆ しお こしょう ナツメグ | | | | |
| | せんキャベツ/1食ソース | | | にんじん | キャベツ きゅうり | | | ソース | | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のこい 野菜 |
| 14 水 | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 八宝菜 | ぶたにく いか うずらのたまご | | にんじん ねぎ | はくさい たまねぎ もやし しょうが きくらげ たけのこ | かたくりこ | あぶら | しょうゆ しお さけ ちゅうかだし みりん | 668 | 20.4 | 1.1 | |
| | 春雨の中華和え | ハム | | にんじん | きりぼしだいこん きゅうり | はるさめ さとう | ごまあぶら | す しょうゆ しお | | | | |
| | スイートポテト | たまご | 生クリーム | | | さつまいも さとう | バター ごま | しお | | | | |
| 15 木 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 種実類 |
| | ごはん | | | | | こめ | | | | | | |
| | 小松菜と鶏肉のすまし汁 | とりにく | | こまつな | たまねぎ もやし だいこん | | | かつお こんぶ しょうゆ しお さけ みりん | 594 | 28.1 | 2.4 | |
| | 魚のちゃんちゃん焼き | さけ みそ | | にんじん | キャベツ えのき たまねぎ | さとう | バター | しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう | | | | |
| 16 金 | ひじきと大豆の炒め煮 | てんぷら だいず | ひじき | にんじん いんげん | ごぼう こんにゃく | さとう | あぶら | しょうゆ みりん 酒 | | | | |
| | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | いも類 |
| | そばろまぜごはん | とりにく たまご | | にんじん | れんこん えだまめ しいたけ しょうが | こめ さとう | あぶら | しょうゆ さけ みりん しお | 612 | 25.5 | 2.4 | |
| | わかめスープ | かまぼこ | わかめ | ねぎ | たまねぎ はくさい | | あぶら ごまあぶら | しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし 酒 | | | | |
| 15 木 | 高野豆腐の甘酢炒め | こうやとうふ ぶたにく | | ピーマン 赤ピーマン | たまねぎ | かたくりこ さとう | あぶら | さけ しょうゆ す しお | | | | |
| | 牛乳/ごはん | | ぎゅうにゅう | ★ まるごと武雄給食の日 | | こめ | | | | | | たまご |
| | 秋野菜のみそ汁 | あつあげ みそ | | にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん しめじ | さつまいも | | さけ いりこ | | | | |
| 16 金 | 若楠ポークのとんかつ | ぶたにく | たまご | | | こむぎこ パンこ | あぶら | しお こしょう | 743 | 29.5 | 2.2 | |
| | チンゲン菜のおかか和え | かつおぶし | | チンゲン菜 にんじん | もやし えのき | さとう | | しょうゆ みりん | | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | | | | |



お弁当の日



平成30年度

11月 学校給食献立表



橘小学校

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 魚・肉・卵・大豆製品 | 無機質 牛乳・小魚・海藻 | ビタミン | | 炭水化物 穀類・いも類・砂糖 | 脂質 油脂・種実 | | | | | |
| 19 月 | 代休 | | | | | | | | | | | |
| 20 火 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 魚介類 |
| | ごはん/のりのつくだに | | のり | | | こめ さとう | | しょうゆ かつお | | | | |
| | だご汁 | とりにく あぶらあげ | スキムミルク | にんじん ねぎ | だいこん たまねぎ しいたけ | こむぎこ しらたまこ | | いりこ こんぶ しょうゆ さけ しお みりん | 627 | 23.5 | 2.1 | |
| | 豚肉とたまごのおかか炒め | ぶたにく たまご かつおぶし | | にんじん ビーマン | キャベツ たまねぎ | さとう | あぶら | しお こしょう しょうゆ さけ 中華だし | | | | |
| りんご | | | | りんご | | | | | | | | |
| 21 水 | 牛乳 | | ぎゅうにゅう | | | | | | | | | 色のうずい 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 | 644 | 25.9 | 1.6 | |
| | 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 | | | | | | | | | 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 | 丼が「スプ」デミ「ス」チリ「ス」粉 粉 | 634 | 23.4 | 2.6 | |
| | 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 | | | | |
| 福神漬け | | | | 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 | | | | | | | | | 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 こんにゃく | さとう | | しょうゆ しお みりん さけ | 641 | 27.0 | 2.0 | |
| | 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 | | | にんじん | 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 | | | | | | | | | 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 | | ほうれんそう 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 | 651 | 21.3 | 2.4 | |
| | 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 | コンクリーニードレッシング | 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 | | | | | | | | | 色のうずい 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 | 638 | 26.0 | 2.2 | |
| | 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 ビーマン | 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 | | | | | | | | | 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 | 671 | 27.2 | 2.6 | |
| | 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 | | ごまつな 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 | | | | | | | | | 色のこい 野菜 |
| | 食パン | | | | | | | | | | | |
| | クリームスープパグティ | 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 | スパゲティ | バター | しお こしょう ワイン コンソメ ルウ | 614 | 22.0 | 2.5 | |
| | 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
くださいね。

