

11月分 献立予定表

★毎月19日は「食育の日」の日です。

(長子配布)

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	おもに体をつくる もとなる食品 (赤のグループ)	おもに体の調子を整える もとなる食品 (緑のグループ)	おもにエネルギー もとなる食品 (黄色のグループ)	調味料	栄養価		加工品 アレルギー 表示 (★7品目)			
						エネルギー kcal	たんぱく質 g				
1 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米	塩 醤油 ｺｯﾌﾟ	649	21.2	パン粉(小麦)			
	ミートボールのあますあん	牛肉 豚肉 鶏肉	にんじん いんげん たまねぎ しょうが	片栗粉 砂糖 油	ｸﾞﾗｯﾌﾟ 酢						
	わかめサラダ	わかめ	きゅうり きゃべつ コーン	砂糖	ごま油 ごま						
2 (金)	ビーフンスープ	鶏肉	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ	ビーフン	油	682	20.9	焼煎ごま ドレッシング(卵) バター(乳)			
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米 小麦	ｶｰﾄﾞ ﾏﾞｽｸﾞｰﾌﾞｽ						
	ポークカレー	豚肉	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃが芋 油	塩						
5 (月)	れんこんサラダ	卵	にんじん きゃべつ れんこん きゅうり	砂糖	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	696	25.1	ハム(卵) マヨネーズ(卵)			
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米							
	いわしのうめ	いわし	梅肉	片栗粉	みりん 醤油 塩						
6 (火)	はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり たまねぎ	春雨	ごま マヨネーズ	647	25.3				
	たまごこまつなスープ	卵 豆腐	こまつな たまねぎ きくらげ		醤油 塩						
	ミルクパン	ぎゅうにゅう	牛乳	ミルクパン	ｷﾞｽﾌﾞ 醤油 塩						
7 (水)	やきそば	豚肉 いか	にんじん ねぎ たまねぎ もやし	やきそば麺	油	659	25.4				
	みそサラダ	大豆 みそ	きゃべつ たまねぎ	砂糖	マヨネーズ						
	だいがくいも			さつま芋 水あめ きび砂糖 油 黒ごま	みりん 醤油 塩						
8 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米		659	25.4				
	さばのおろしかけ	さば	だいこん	小麦粉 片栗粉 砂糖 油	醤油 酒 みりん						
	わふうあえ		ほうれん草 はくさい もやし しょうが	砂糖	ごま						
9 (金)	こじる	大豆 みそ	にんじん ねぎ たまねぎ こんにゃく ｺﾞﾎﾞｳ	さつま芋	醤油 塩 ｺｯﾌﾟ	630	23.5				
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米							
	あつあげのちゅうかに	厚揚げ 豚肉	にんじん えだまめ はくさい たまねぎ	砂糖 片栗粉 油 ラー油	みりん 醤油 塩						
12 (月)	パオツァイ(やさしいあますつけ)		にんじん だいこん きゅうり きゃべつ しょうが	砂糖		589	20.1				
	りんご		りんご		醤油 塩 唐辛子						
	あおなとたまごのﾌﾞﾗﾝﾄﾞ	卵	こまつな ｷﾝｸﾞﾝﺻﺎｲ 梅肉	米 砂糖 油	塩 醤油 ｺｯﾌﾟ						
13 (火)	さつまいものトッピングサラダ	鶏肉 厚揚げ	にんじん きゃべつ きゅうり	さつまいも 砂糖 油	塩 酢 醤油	621	24.1				
	とりにくとやさいのスープ	鶏肉 厚揚げ	ねぎ しょうが たまねぎ きくらげ	片栗粉 春雨 油	ｷﾞｽﾌﾞ 酒 醤油 塩 ｺｯﾌﾟ						
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米							
14 (水)	とりにくのちりすやき	鶏肉	ねぎ だいこん しょうが みかん果汁	片栗粉	醤油 酒 みりん	557	24.2	チーズ(乳)			
	じゃがいもソテー	ベーコン	にんじん コーン えだまめ たまねぎ	じゃがいも 油	醤油 塩 ｺｯﾌﾟ						
	はくさいとくだんごのスープ	鶏肉 卵 みそ スキムミルク	にんじん ねぎ しょうが はくさい きくらげ	パン粉 春雨	酒 ｺｯﾌﾟ 醤油 塩 ｺｯﾌﾟ						
15 (木)	こくどうパン	ぎゅうにゅう	牛乳	パン 黒砂糖		611	25.1				
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵	パセリ たまねぎ	じゃがいも 油	醤油 塩 ｺｯﾌﾟ						
	ほうれんそうのようふうあえ	チーズ	ほうれん草 にんじん きゃべつ	ごま	醤油						
16 (金)	やさしいスープ	鶏肉	にんじん パセリ きゃべつ たまねぎ はくさい	油	酒 ｺｯﾌﾟ 塩 ｺｯﾌﾟ	611	25.1				
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米							
	あじのかはやき	あじ	しょうが	片栗粉 砂糖 油	酒 醤油 みりん						
19 (月)	みそあえ	油揚げ みそ	ほうれん草 もやし	砂糖	ごま	758	27.6				
	かしわごぼうじる	鶏肉	にんじん ねぎ たまねぎ ｺﾞﾎﾞｳ はくさい		醤油 塩 ｺｯﾌﾟ						
	しんまいごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米							
20 (火)	れんこんのはさみあげ	若梅ポーク 卵	れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉 油	塩 ｺｯﾌﾟ とんかつｽ	642	27.0	ちくわ(卵)			
	だいこんサラダ	ツナ	にんじん だいこん きゅうり	ごま ドレッシング							
	はくさいのみそしる	豆腐 油あげ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ はくさい		醤油 みりん						
21 (水)	みかん		みかん		煮干(だし)	642	27.0				
	★☆☆☆☆☆☆☆☆ 『まるごとたけおきゅうしょくの日』 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆										
	★☆☆『おはし名人メニュー』	ｺｺﾛｺおでんをつまむ、ごまあえをつくろ、なっとうをませてごはんのせるなど、しっかりとおはしをつかいながらいただきます☆☆☆									
22 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米		642	27.0				
	ｺｺﾛｺおでん	鶏肉 天ぷら ちくわ 厚揚げ とうふ	だいこん こんにゃく れんこん	さといも 砂糖	醤油 みりん 塩						
	ごまあえ		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖	ごま						
23 (金)	なっとう	納豆			みりん 醤油	642	27.0				
	18日のふりかえ休日										
	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	牛乳		パン きび砂糖 油				塩		
24 (土)	ほうれんそうのわふうパスタ	ベーコン	ほうれん草 しめじ たまねぎ にんにく	スパゲティ	油	655	23.8	スパゲティ (小麦)			
	ツナマヨサラダ	ツナ	にんじん きゅうり きゃべつ	ハーフマヨネーズ	ごま						
	6年生リクエストメニュー										
25 (日)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米		658	25.8	ハム(卵) バター(乳)			
	さかなのんにくふうみやぎ	ホキ	パセリ たまねぎ にんにく しょうが	片栗粉 砂糖 油	酒 みりん 醤油						
	はくさいのそくせきつけ	昆布	にんじん はくさい しょうが	砂糖	みりん 醤油						
26 (月)	つきいだこじる	鶏肉 油あげ スキムミルク	かぼちゃ ねぎ ｺﾞﾎﾞｳ だいこん	小麦粉 白玉粉	煮干(だし) 塩 醤油	658	25.8				
	しょうパン	ぎゅうにゅう	牛乳	パン							
	かきあげうどん	鶏肉 かまぼこ わかめ	ねぎ にんじん ｺﾞﾎﾞｳ たまねぎ	うどん 天ぷら粉 油	煮干(だし) 酒 醤油 塩						
27 (火)	もやしとハムのごますあえ	ハム	もやし きゅうり きゃべつ	砂糖	ごま	569	22.0	うどん(小麦) 天ぷら粉 (小麦)			
	さがいちごジャム			いちごジャム	酢 しょうゆ 塩						
	いもごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米							
28 (水)	さかなのマヨネーズやき	ホキ	パセリ たまねぎ	マヨネーズ	酒 塩 ｺｯﾌﾟ 醤油	620	26.1	ハム(卵) マヨネーズ(卵) チーズ(乳)			
	おろしあえ	ハム	ほうれん草 にんじん だいこん	砂糖	酢 醤油 塩						
	とうふのみそしる	豆腐 油揚げ みそ わかめ	ねぎ たまねぎ はくさい		煮干(だし)						
29 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米		613	25.8	パン粉(小麦)			
	まつかぜやき	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ	砂糖 片栗粉 パン粉	ごま						
	ひじきのいために	ひじき 油あげ	にんじん こんにゃく えだまめ きゃべつ	砂糖	ごま油						
30 (金)	さかなそうめんじる	魚そうめん	ほうれん草 たまねぎ もやし		醤油 みりん	665	21.1	ハム(卵)			
	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳	米							
	メンチカツ	豚肉	にんじん きゃべつ たまねぎ えだまめ コーン	パン粉 砂糖 油	醤油 塩 ｺｯﾌﾟ						
だいこんのごますあえ	ハム	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ	砂糖	ごま	醤油 塩 酢						
すましじる	豆腐 わかめ	ねぎ たまねぎ はくさい		醤油 塩 酢	醤油 塩 酢						

★7品目：卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに