

# 11月分学校給食献立表

H30.11.1  
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
木	ミルクパン					ミルクパン			622
	牛乳		牛乳						24.6
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・チーズ		たまねぎ・エリンギ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	24.2
	ココロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング	塩・こしょう	462
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ		コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう		
金	ごはん					こめ			599
	牛乳		牛乳						20.5
	ちくわのカレー揚げ	ちくわ				小麦粉・でんぷん	油	カレー粉	14.8
	甘酢和え			にんじん	かぶ・きゅうり	砂糖		塩・酢・みりん・こしょう	302
	みそけんちん汁								
月	ごはん					こめ			660
	牛乳		牛乳						31.1
	揚げ鶏の野菜あんかけ	鶏肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・きくらげ	でんぷん・砂糖	油	塩・こしょう・しょうゆ	16.7
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	さといも・さつまいも こんにゃく	油		306
	ふりかけ		のり			ごま	しょうゆ		
火	ごはん					こめ			639
	牛乳		牛乳						23.0
	いかとごぼうの揚げがらめ	いか・大豆・みそ			ごぼう	でんぷん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	17.9
	柿入りなます				だいこん・かき	砂糖		酢・塩	313
	かき玉汁	たまご・豆腐・(かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	でんぷん		しょうゆ・酒・塩	
水	少なめごはん					こめ			644
	牛乳		牛乳						20.6
	みそ煮込みうどん	鶏肉・油揚げ・みそ	昆布粉・(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ	うどん・砂糖	油	みりん・しょうゆ・酒	18.2
	大根とれんこんのサラダ	ちくわ		しそ	だいこん・れんこん・きゅうり		マヨネーズ	塩	292
木	食パン					ミルクパン			611
	牛乳		牛乳						27.3
	白身魚のフライ・ポイルキャベツ	ホキ			キャベツ	パン粉・小麦粉・でんぷん	油	塩	22.7
	手作りタルタルソース	たまご			たまねぎ・きゅうり	砂糖	マヨネーズ	塩・酢・こしょう	324
	ミネストローネ	ベーコン・大豆		にんじん・トマト・パセリ	にんにく・たまねぎ・セロリー	じゃがいも	バター	塩・こしょう・コンソメ	
金	ごはん	9世界味めぐり 「ブラジル」				こめ			672
	牛乳		牛乳						20.9
	フエイジョアータ	豚肉・大豆 レッドキドニー		にんじん・トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	ケチャップ・トマトピューレ 塩・ソース・チリパウダー	18.0
	コールスローサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり・ホールコーン		コールスロドレッシング	塩	285
	コーヒーゼリー		生クリーム			ゼリーの素			
月	ごはん					こめ			637
	牛乳		牛乳						22.8
	たまご焼き	たまご		小ねぎ		砂糖	マヨネーズ		18.7
	ひじき和え		ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり			しょうゆ	311
	さといものそぼろ煮	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう 干ししいたけ・えだまめ	さといも・こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ・みりん	
火	ごはん					こめ			647
	牛乳		牛乳						25.4
	きびなごの磯辺揚げ		きびなご・青のり			小麦粉	油	塩	16.2
	おから煮しめ	おから・さつま揚げ		にんじん・葉ねぎ	干ししいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	389
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん・小ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも・こんにゃく	油		
水	ごはん					こめ			699
	牛乳		牛乳						30.5
	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐		にんじん	はくさい・たまねぎ えのきだけ・根深ねぎ	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・酒	19.9
	チーズ納豆・焼きのり	納豆	チーズ・のり	野沢菜漬			油	しょうゆ	447
	あべかわもち	きな粉				白玉もち・砂糖	塩		
木	ごはん(武雄産新米)	まるごと武雄食の日				こめ			705
	牛乳		牛乳						24.3
	若楠ポークのとんかつ	豚肉・たまご				小麦粉・パン粉	油	塩・こしょう	21.8
	なます	かつお節		にんじん	だいこん	砂糖		酢・しょうゆ	310
	チンゲン菜のみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	チンゲンサイ・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			

# 11月分学校給食献立表

H30.11.1  
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
16 ・ 金	ごはん					こめ			686 22.8 17.7 314
	牛乳		牛乳						
	さんまのゆずみそ煮	さんま・みそ			ゆず	砂糖		みりん・酒	
	れんこんのきんぴら	さつま揚げ		にんじん・いんげん	れんこん	こんにやく・砂糖	油・ごま		
	つんぎ-だご汁	鶏肉	スキムミルク(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	はくさい・ごぼう・干しいたけ	小麦粉		しょうゆ・酒・塩	
19 ・ 月	ごはん					こめ			695 24.1 22.7 333
	牛乳		牛乳						
	さばの南蛮漬	さば			しょうが・根深ねぎ	でんぷん・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酢・唐辛子	
	ゆずごまサラダ			にんじん	きゅうり・キャベツ			ゆずドレッシング	
	ぐる煮	厚揚げ(かつお節)	(昆布)	にんじん	だいこん・ごぼう・干しいたけ	こんにやく・さといも さつまいも・でんぷん		しょうゆ・みりん・酒	
20 ・ 火	ごはん					こめ			654 25.7 21.1 533
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ・かつお節	チーズ			砂糖		しょうゆ・みりん	
	ごま和え			ほうれん草・にんじん	もやし・はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ	
	だいこんのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	葉ねぎ	だいこん・えのきだけ	さといも			
21 ・ 水	秋の混ぜごはん	鶏肉・油揚げ		にんじん	干しいたけ	こめ			569 21.3 17.1 409
	牛乳		牛乳			砂糖・じゃがいも でんぷん・米粉 米粉パン粉・オリーブ油	油	塩	
	いわしのカリカリフライ	いわし			しょうが				
	たくあんのごま炒め				たくあん漬		油・ごま	しょうゆ	
	すまし汁	豆腐(かつお節)	干しわかめ(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ			しょうゆ・塩	
22 ・ 木	ココア揚げパン					ココアパン・砂糖	油	ココア	612 22.3 22.7 352
	牛乳		牛乳						
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・はくさい	じゃがいも		塩・コンソメ	
	切り干し大根のサラダ	鶏ささみ		にんじん	切り干し大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
	みかん				みかん				
23 金	☆★勤労感謝の日★★☆ 								
26 ・ 月	ごはん					こめ			662 20.7 19.1 306
	牛乳		牛乳			じゃがいも 糸こんにやく・砂糖 小麦粉・パン粉		塩・こしょう・しょうゆ	
	手作りコロッケ	豚肉・たまご			たまねぎ		油	塩・こしょう・しょうゆ	
	ほうれん草ともやしの炒め物	ベーコン		ほうれん草・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう	
	白菜のみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ(煮干し)	小ねぎ	はくさい・たまねぎ				
27 ・ 火	ポークカレー(麦ごはん)					麦ごはん		カレールウ・ソース	686 21.4 19.0 301
	ポークカレー(カレー)	豚肉	スキムミルク・粉チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	ケチャップ・しょうゆ	
	牛乳		牛乳						
	トッピングサラダ				れんこん・キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ 塩・こしょう	
28 ・ 水	少なめごはん					こめ			629 19.9 17.2 323
	牛乳		牛乳						
	きつねうどん	油揚げ(かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・ごぼう	うどん・砂糖		しょうゆ・みりん・酒・塩	
	ごまネーズサラダ	ちくわ		にんじん	もやし・きゅうり		ごま・マヨネーズ	塩	
	りんご				りんご				
29 ・ 木	食パン					食パン			654 29.7 26.9 434
	牛乳		牛乳						
	おから入りキッシュ	おから・ベーコン・たまご	生クリーム・牛乳・チーズ	ほうれん草	たまねぎ		油	塩・こしょう	
	わかめとコーンのサラダ		干しわかめ		きゅうり・ホールコーン			青じそドレッシング	
	豆乳クリームスープ	鶏肉・豆乳		にんじん・ブロッコリー	はくさい・たまねぎ	マカロニ・米粉	バター	コンソメ・塩・こしょう	
30 ・ 金	そばろ丼(ごはん)					こめ			601 25.0 16.6 389
	そばろ丼(具)	鶏肉・凍り豆腐				ごぼう・しょうが・えだまめ	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					しょうゆ・みりん・酒	
	洋風白和え		牛乳	ほうれん草・にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ・塩	
	お吸い物	豆腐(かつお節)	干しわかめ(昆布)	小ねぎ	たまねぎ			しょうゆ・塩	

【11月の給食のめあて】

郷土の味にふれよう  
・郷土料理の特色や  
昔の人の知恵と工夫を知ろう!



食べ物の命にも感謝しましょう!

11月23日は勤労感謝の日です。私たちの食生活は多くの人に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、心をこめて行い、食事を大切にいただきましょう!

