

11月分学校給食献立表

H30.11.1
武雄市立西川登小学校

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 海草	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			
	つんきーだご汁	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	肥前さが幕末維新博にちなんで③ 土佐(とさ…高知)の郷土料理				こめ			695 24.1 22.7 333	
	牛乳		牛乳							
	さばの南蛮漬け	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	ハッピー キャロットの 日		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				たくあん漬け		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	♥ハッピーリクエスト♥				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				
	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 だいこん・ホールコーン	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		
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!

