

11月のよていこんだてひょう

たけあしりつやまうちひがししょうがっこう
武雄市立山内東小学校

日曜日	こんだてめい	こんだてざいりょう名				エネルギーたんぱく質脂質カルシウム
		おもにエネルギーのもとになる食べもの	おもに体をつくるもとになる食べもの	おもに体のちようしをとのえるもとになる食べもの	おもなちようみりょう	
1 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	だいこん にんじん さやいんげん	みそ 酒 みりん	645
	とり肉とだいこんのみそに	なたね油 さとう	とり肉 ちくわ あつあげ	こんにやく しょうが	こいくちしょうゆ	27.3
	たまごのちくざやき		たまごのちくざやき		酒	19.9
	おかかあえ	さとう	かつおぶし	チンゲンサイ きゅうり キャベツ にんじん	こいくちしょうゆ	390
2 金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	れんこん たまねぎ	ナツメグ 酒 塩	667
	れんこんのミートローフ	パンこ	合いびき肉 たまご	にんじん とうもろこし	こしょう いっしょくけチャップ	27.7
	ゆでやさい いっしょくけチャップ	じゃがいも	ラビオリ(パスタの皮でひき肉などの	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	コンソメ 酒 パセリ粉	17.9
	ラビオリのコンソメスープ	なたね油	具をつつんだもの) ぶた肉	えのきたけ	うすくちしょうゆ	268

11/5(月) … 4(日)もちつき会代休のため給食はありません

6 火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			614
	白身魚の変わり天ぷら	あげ油	白身魚の変わり天ぷら(青のり入り)			23.3
	塩こんぶあえ		塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	17.8
	みそしる	じゃがいも	あつあげ	だいこん チンゲンサイ しめじ	にぼし みそ	348
7 水	キムたくごはん(キムチとたくあんのみそごはん)	ごはん ごま油	ぶたひき肉	はくさいキムチ せん切りたくあん むきえだまめ	酒 塩 こいくちしょうゆ	554
	牛乳		牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	酒 塩 こしょう	23.6
	肉やさしいため	なたね油	ぶた肉	にんにく	うすくちしょうゆ	16.2
	ちゅうかスープ	はるさめ	うずらのたまご カットわかめ	たまねぎ にんじん きくらげ	ちゅうかスープのもと	272
8 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 塩 こしょう	570
	あげささみのみそだれかけ	こむぎこ かたくりこ あげ油 さとう	とりささみ		米みそ みりん	26.1
	さきいかあえ	さとう	さきいか	だいこん きゅうり にんじん	酢 こいくちしょうゆ	12.4
	わかめしる	手まりふ	カットわかめ とうふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ	花かつお だしこんぶ	301
9 金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ	こいくちしょうゆ 酒	627
	すきやきふうに	マロニー なたね油 さとう	牛肉 やきどうふ	つきこんにやく	みりん	24.6
	かにかまぼことだいこんのサラダ	さとう ごま油	かにかまぼこ カットわかめ	だいこん きゅうり	酢 塩 うすくちしょうゆ	18.4
	こくとうビーンズ(大豆の黒ざとうかけ)		こくとうビーンズ			404
12 月	ごはん 味つけのり 牛乳	ごはん	味つけのり 牛乳		カレーこ	623
	ちくわのカレーあげ(2こずつ)	こむぎこ かたくりこ あげ油	ちくわ	こまつな にんじん つきこんにやく	米みそ塩うすくちしょうゆ	24.6
	白和え(しらあえ)	さといも すりごま さとう	やきどうふ	だいこん にんじん ごぼう 小ねぎ	花かつお だしこんぶ	18.3
	さわにわん(ぶた肉とせん切りやさいのすましじる)	なたね油	ぶた肉 油あげ	えのきたけ	酒塩こしょうしょうゆ	354
13 火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	ちゅうかスープのもと	640
	ぶた肉とあつあげのちゅうかに	なたね油 かたくりこ	ぶた肉 あつあげ	しょうが 干しいたけ	酒 塩 こしょう	23.9
	とうふシューマイ		とうふシューマイ		こいくちしょうゆ	21.2
	はるさめサラダ	はるさめ すりごま ごま油 さとう		キャベツ きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ	367
14 水	こくとうパン(黒ざとう入りパン) 牛乳	こくとうパン(黒ざとう入りパン)	牛乳	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ	アレルギー用シチュールー	692
	はくさいと豆乳(とうにゅう)のクリームに	なたね油	ぶた肉 豆乳(とうにゅう)	しめじ とうもろこし にんにく	白ワイン コンソメ	28.5
	ペネマカロニのトマトソース	ペネマカロニ なたね油	ぶたひき肉	たまねぎ にんじん セロリ にんにく	塩 こしょう	20.8
	武雄産みかん			武雄産みかん	トマトチャップ ウスターソース	351
15 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			678
	さんまの塩やき		さんま切り身	キャベツ きゅうり にんじん レモン汁	酒 塩	26.3
	レモンあえ	さとう	カットわかめ	だいこん にんじん ごぼう 小ねぎ	うすくちしょうゆ 塩	23.8
	ぶたじる	さつまいも なたね油	ぶた肉 油あげ	つきこんにやく しょうが	だしこんぶ 酒 みそ	329
16 金	「まるごと武雄の給食の日」…「若楠(わかす)ポーク」を中心に武雄市内で生産された食べものを主に使用したこんだてです(食育だより参照)					
	山内町の黒米(くろまい)ごはん 牛乳	黒米(くろまい)ごはん		しょうが たまねぎ ピーマン 赤パプリカ	酒 こいくちしょうゆ	705
	若楠(わかす)ポークたっぷりすぶた	かたくりこ あげ油 さとう	若楠(わかす)ポーク(ぶた角切り肉)	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	トマトケチャップ 酢	27.1
	とうふとチンゲンサイのスープ		とうふ	むきたけ(または生しいたけ)	ちゅうかスープ塩こしょう	19.3
レモングラスとはちみつゼリー	はちみつ ゼリーのもと		武雄産レモン	レモングラス	300	
19 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			579
	あじのみりん干し		あじのみりん干し	ピーマン もやし	うすくちしょうゆ	29.1
	かまぼこ・ピーマン・もやしの三色いため	ごま油	かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう 小ねぎ	花かつお だしこんぶ	15.5
	のっぺいじる	なたね油 かたくりこ	とり肉 あつあげ	干しいたけ つきこんにやく しょうが	酒 みりん しょうゆ	330
20 火	ごはん わかめふりかけ 牛乳	ごはん	牛乳		酒 こいくちしょうゆ	625
	とり肉のたつたあげ	かたくりこ あげ油	とりもも肉	しょうが	米みそ 酢	23.6
	酢みそあえ	さとう すりごま	カットわかめ	だいこん きゅうり にんじん しょうが	花かつお だしこんぶ	19.2
	すましじる		魚そうめん	たまねぎ にんじん 小ねぎ 干しいたけ	塩 うすくちしょうゆ	287
21 水	小がたミルクパン 牛乳	小がたミルクパン	牛乳	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	花かつお だしこんぶ	555
	おやこうどん(とり肉とたまごのうどん)	うどん	とり肉 たまご	干しいたけ	酒 こいくちしょうゆ	23.0
	れんこんチップス	あげ油		れんこん	みりん うすくちしょうゆ	20.4
	かたぬきチーズ		かたぬきチーズ		塩	376
22 木	むぎごはん 牛乳	むぎごはん	牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	カレールー 赤ワイン	671
	カレーライス	じゃがいも なたね油	ぶた肉	すりおろしりんご	ウスターソース	21.6
	豆まめサラダ	マヨネーズ(ハーフ)	ツナ缶 ミックスビーンズ(大豆・白いんげん豆・金時豆)	むきえだまめ きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	22.0
	りんご			りんご	塩 こしょう	268
26 月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん むきえだまめ	こいくちしょうゆ 酒	721
	肉じゃが	じゃがいも なたね油 さとう	牛肉	つきこんにやく	うすくちしょうゆ みりん	23.1
	やさいのすりみあげ(2こずつ)	あげ油	やさいのすりみあげ			24.1
	アーモンドあえ	アーモンドこな さとう		チンゲンサイ もやし きゅうり にんじん しょうが	こいくちしょうゆ	314
27 火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒	674
	さばのしおやき		塩さば	ごぼう にんじん れんこん	こいくちしょうゆ酒みりん	31.4
	五目(ごもく)きんぴら	ごま油 さとう すりごま	天ぷら くわわかめ	つきこんにやく	花かつお だしこんぶ	23.1
	にらたまじる		たまご しめどうふ	たまねぎ にんじん にら 干しいたけ	酒 塩 うすくちしょうゆ	352
28 水	チキンライス	ごはん さとう なたね油	とり肉	たまねぎ グリンピース にんにく	トマトケチャップ白ワイン	548
	牛乳		牛乳	たまねぎ にんじん にんにく	塩 こしょう 粉パセリ	20.0
	ジャーマンポテト	じゃがいも オリーブ油	ベーコン	キャベツ にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ	16.7
	やさいスープ	なたね油	ぶた肉	えのきたけ	コンソメうすくちしょうゆ	273
29 木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 こいくちしょうゆ	609
	わふうおろしハンバーグ	さとう	ミートハンバーグ	だいこん	みりん うすくちしょうゆ	24.5
	もやしいため	なたね油	ちくわ	もやし にんじん ピーマン	塩 こしょう	15.8
	みそしる	ふ	あつあげ カットわかめ	たまねぎ 小ねぎ しめじ	にぼし みそ	331
30 金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		花かつお だしこんぶ	600
	にこみおでん	さといも	とり肉 あつあげ ちくわ うずらのたまご	だいこん にんじん こんにやく	酒 うすくちしょうゆ	25.0
	たかなづけの油いため	すりごま ごま油		きざみたかなづけ にんじん	みりん こいくちしょうゆ	18.1
	パリッシュ(いりこ)		パリッシュ(いりこ)		酒	446