

11月のよていこんだてひょう

たけおしりやまうちにしりょうがっこう
武雄市立山内西小学校

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	678
		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	34.0
		さばの塩やき		塩さば		酒	23.1
		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	372
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	641
		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	27.1
		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	17.6
		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	266
5	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	トマトケチャップ赤ワイン	589
		ポークビーンズ	じゃがいも なたね油 さとう	ぶた肉 ベーコン ミックスビーンズ	マッシュルーム ホールトマト缶 にんにく	ウスターソース	20.3
		かぼちやのクロquette	あげ油	(大豆・白いんげん豆・金時豆)		コンソメ 塩 こしょう	16.5
		レタス いっしょくソース		かぼちやのクロquette	レタス	いっしょくウスターソース	274
6	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			622
		さけのマヨネーズやき	ペーカリーマヨネーズ	さけ切り身		酒 塩	27.7
		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	20.7
		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	339
7	水	キムたくごはん(キムチとたくあんのみせごはん)	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 にんじん	酒 塩 こいくちしょうゆ	522
		牛乳		牛乳	むきえだまめ キャベツ たまねぎ	酒 塩 こしょう	22.5
		肉やさしいため	なたね油	ぶた肉	ピーマン 赤パプリカ にんにく	うすくちしょうゆ	15.9
		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	538
		あげきさみのみそだれかけ	こむぎこ かたくりこ あげ油 さとう	とりさきみ		米みそ みりん	25.6
		さきいかあえ	さとう	さきいか	だいこん きゅうり レタス	酢 こいくちしょうゆ	11.6
		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	295
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	601
		すきやきふうじ	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	23.9
		あまずあえ	さとう	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	16.9
		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			400
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	603
		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 さとう	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	24.2
		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	17.8
		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	351
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	673
		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	25.0
		えだまめシューマイ		えだまめシューマイ		こいくちしょうゆ	24.5
		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	370
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	683
		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	27.6
		ペンネマカロニのトマトソース	ペンネマカロニ なたね油	牛ひき肉	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	トマトケチャップ ウスターソース	348
15	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			657
		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	25.4
		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	23.2
		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	327
16	金	「まるごと武雄の給食の日」…「若楠(わかなくす)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	684
		若楠(わかなくす)ポークたっぷりすぶた	かたくりこ あげ油 さとう	若楠(わかなくす)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	26.9
		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	289		
19	月	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			555
		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	28.3
		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	15.2
		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	327
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	602
		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	23.0
		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	19.0
		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	284
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	554
		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	22.5
		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	17.3
		ヤクルトげんきヨーグルト		ヤクルトげんきヨーグルト		塩	369
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	651
		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	20.8
		豆まめサラダ	マヨネーズ(ハーフ)	ロースハム ミックスビーンズ	むきえだまめ きゅうり にんじん	こいくちしょうゆ	21.9
		りんご		(大豆・白いんげん豆・金時豆)	りんご	塩 こしょう	265
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	639
		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	23.5
		たまごのちぐさやき		たまごのちぐさやき			19.0
		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	311
27	火	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳			615
		さばのみそに		さばのみそに	ごぼう にんじん れんこん	こいくちしょうゆ酒みりん	25.0
		五目(ごもく)きんぴら	ごま油 さとう すりごま	天ぷら くきわかめ	つきこんにやく	花かつお だしこんぶ	13.1
		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	342
28	水	チキンライス 牛乳	ごはん さとう なたね油	とり肉 牛乳	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	570
		ジャーマンポテ	じゃがいも オリブ油	ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく	塩 こしょう 粉パセリ	19.7
		やさいスープ	なたね油	ぶた肉	キャベツ にんじん ほうれんそう	こいくちしょうゆ	17.9
		チョコプリン	チョコプリン		えのきたけ	コンソメうすくちしょうゆ	271
29	木	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		酒 こいくちしょうゆ	587
		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	23.7
		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	15.6
		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	325
30	金	ごはん 牛乳	ごはん	牛乳		花かつお だしこんぶ	576
		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	23.8
		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	17.5
		バリッシュ(いりこ)		バリッシュ(いりこ)		酒	438