

11月の予定献立表

実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄養価
		(1群)たんぱく質	(2群)無機質	(3群)カロテン	(4群)ビタミンC	(5群)炭水化物	(6群)脂質		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	牛乳・乳製品 小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖等	油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等		
1・木	ごはん 牛乳	鶏肉 厚揚げ	牛乳			ごはん		みそ 酒 みりん	エネルギー 786 kcal
	鶏肉と大根のみそ煮	ちくわ		さいいんげん にんじん	だいこん しょうが	角切りこんにやく 砂糖	なたね油	濃口しょうゆ	たんぱく質 39.4 g
	魚の塩焼き	塩さば切り身						脂 肪 25.7 g	
	おかか和え	かつおぶし		チンゲンサイ にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		薄口しょうゆ	カルシウム 401 mg
2・金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ナツメグ 酒	エネルギー 742 kcal
	れんこんミートローフ	合いびき肉			れんこん たまねぎ にんにく	ごはん かたくり粉		塩 こしょう	たんぱく質 31.1 g
	ゆで野菜 一食ケチャップ	豚肉 ラビオリ		にんじん	とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 酒 塩	脂 肪 19.5 g
	ラビオリ入りコンソメスープ	<small>(ハスタでひき肉等を包んだもの)</small>		にんじん	キャベツえのきたけ		なたね油	こしょう 薄口しょうゆ	カルシウム 273 mg
5・月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		中華スープの素	エネルギー 679 kcal
	豚肉と厚あげの中華煮	豚肉 厚あげ		にんじん	たまねぎ もやし	ごはん		酒 塩 こしょう	たんぱく質 23.0 g
	枝豆シューマイ(2こずつ)	枝豆シューマイ		チンゲンサイ	干しいたけ しょうが	かたくり粉	なたね油	薄口しょうゆ	脂 肪 18.2 g
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり	緑豆春雨 砂糖	すりごま ごま油	濃口しょうゆ 酢	カルシウム 283 mg
6・火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 718 kcal
	魚のマヨネーズ焼き	鮭切り身					卵なしマヨネーズ	塩 こしょう 酒	たんぱく質 31.8 g
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり			濃口しょうゆ	脂 肪 23.2 g
	みそ汁	厚あげ		チンゲンサイ	だいこん しめじ	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム 361 mg
7・水	キムたくごはん(キムチとたくあんの混ぜごはん)	豚ひき肉		にんじん	白菜キムチ えだまめ	ごはん	ごま油	酒 塩 濃口しょうゆ	エネルギー 637 kcal
	牛乳		牛乳		せん切りたくあん			塩 こしょう	たんぱく質 27.2 g
	肉野菜炒め	豚肉		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ もやし		なたね油	薄口しょうゆ	脂 肪 18.3 g
	中華スープ	うずらの卵缶	カットわかめ	にんじん	にんにく きくらげ	緑豆春雨		中華スープの素	カルシウム 286 mg
8・木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒 塩 こしょう	エネルギー 618 kcal
	揚げささみのみそだれかけ	鶏ささみ			だいこん きゅうり	小麦粉 かたくり粉	揚げ油	米みそ みりん	たんぱく質 29.3 g
	さきいか和え	さきいか		にんじん	たまねぎ	砂糖		濃口しょうゆ 酢	脂 肪 12.3 g
	わかめ汁	豆腐	カットわかめ	にんじん	干しいたけ	手まり麩		花かつお だし 昆布	カルシウム 308 mg
9・金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 686 kcal
	すき焼き風煮	牛肉 焼き豆腐		にんじん	はくさい たまねぎ	つきこんにやく 砂糖	なたね油	薄口しょうゆ みりん	たんぱく質 26.8 g
	ひじきと切り干し大根の炒め煮	ちくわ 油あげ	干しひじき	にんじん	切り干しだいこん	砂糖	なたね油	濃口しょうゆ	脂 肪 18.4 g
	黒糖ビーンズ(炒り大豆の黒さとうかけ)	黒糖ビーンズ(大豆)			ごぼう			酒 みりん	カルシウム 430 mg
1・2・月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		カレー粉	エネルギー 673 kcal
	ちくわのカレー揚げ(2こずつ)	ちくわ		こまつな(ほうれんそう)		小麦粉 かたくり粉	揚げ油	米みそ塩薄口しょうゆ	たんぱく質 25.6 g
	白和え	焼き豆腐		にんじん	だいこん ごぼう	さといも 砂糖	すりごま	花かつおだし昆布酒	脂 肪 19.1 g
	沢煮(豚肉とせん切り野菜のすまし汁)	豚肉 油あげ		にんじん 小ねぎ	えのきたけ		なたね油	塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム 370 mg
1・3・火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 735 kcal
	さんまの塩焼き	さんま切り身			キャベツ きゅうり レモン汁	砂糖			たんぱく質 30.4 g
	レモン和え		カットわかめ	にんじん	だいこん ごぼう	さつまいも		塩 薄口しょうゆ	脂 肪 24.3 g
	豚汁	豚肉 油あげ		にんじん 小ねぎ	しょうが	つきこんにやく	なたね油	だし昆布 酒 みそ	カルシウム 344 mg
1・4・水	黒糖パン 牛乳		牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ	黒糖パン		アルゲンフリーシュール	エネルギー 784 kcal
	白菜と豆乳のクリーム煮	豚肉 豆乳		チンゲンサイ	しめじこんにやく		なたね油	白ワイン塩こしょう	たんぱく質 33.6 g
	ペンネマカロニのトマトソース	合いびき肉		にんじん	たまねぎセロリこんにやく	ペンネマカロニ	なたね油	トマトケチャップウスターソース	脂 肪 23.3 g
	武雄産みかん				武雄産みかん			塩こしょう濃口しょうゆ	カルシウム 368 mg

10/15(木) … 中間テストのため給食中止

「まるごと武雄給食の日」…「若楠ポーク」を中心に武雄市内産の農作物を主に使った献立です(食育だより参照)									
1・6・金	山内町の黒米ごはん 牛乳		牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	黒米ごはん		酒 濃口しょうゆ	エネルギー 781 kcal
	若楠ポークたっぷり酢豚	若楠ポーク(豚角切り肉)		チンゲンサイ	たまねぎ	かたくり粉 砂糖	揚げ油 なたね油	トマトケチャップ 酢	たんぱく質 30.9 g
	豆腐とチンゲンサイのスープ	豆腐		にんじん	えのきたけ			中華スープの素 酒	脂 肪 21.6 g
	レモングラスとはちみつのゼリー				武雄産レモン	はちみつ ゼリーの素		塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム 313 mg
1・9・月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		酒 塩 こしょう	エネルギー 638 kcal
	魚のみりん干し	あじのみりん干し			もやし			薄口しょうゆ	たんぱく質 32.6 g
	かまぼこもやしピーマンの三色炒め	かまぼこ		ピーマン	だいこん ごぼう	つきこんにやく	ごま油	花かつおだし昆布酒	脂 肪 16.6 g
	のっぺい汁	鶏肉 厚あげ		にんじん 小ねぎ	干しいたけしょうが	かたくり粉	なたね油	みりん濃口しょうゆ	カルシウム 347 mg
2・0・火	麦ごはん 牛乳	豚肉	牛乳		たまねぎ しょうが	麦ごはん		カレー粉 赤ワイン	エネルギー 753 kcal
	カレーライス	ツナ缶 ミックスビーンズ		にんじん	にんにく	じゃがいも	なたね油	ウスターソース	たんぱく質 23.6 g
	豆まめサラダ	(大豆・白いんげん豆・金時豆)		にんじん	むきえだまめきゅうり		卵なしマヨネーズ	濃口しょうゆ	脂 肪 28.3 g
	りんご				りんご			塩	カルシウム 272 mg
2・1・水	小型ミルクパン 牛乳		牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ	小型ミルクパン		花かつお だし昆布	エネルギー 637 kcal
	親子うどん	鶏肉 卵		にんじん	干しいたけ	うどん		薄口しょうゆ 酒	たんぱく質 25.6 g
	れんこんチップス				れんこん		揚げ油	濃口しょうゆ みりん	脂 肪 19.2 g
	ヤクルトソフール		ヤクルトソフール					塩 粉バセリ	カルシウム 397 mg
2・2・木	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎ	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 739 kcal
	肉じゃが	牛肉		にんじん	むきえだまめ	じゃがいも 砂糖	なたね油	薄口しょうゆ みりん	たんぱく質 26.8 g
	ししゃものフライ(2尾ずつ)		ししゃものフライ	チンゲンサイ	もやし きゅうり	つきこんにやく	揚げ油	脂 肪 21.2 g	
	アーモンド和え			にんじん	しょうが	砂糖	アーモンド粉	濃口しょうゆ	カルシウム 387 mg
2・6・月	ごはん 牛乳		牛乳		しょうが	ごはん		濃口しょうゆ	エネルギー 694 kcal
	鶏肉の竜田揚げ	鶏もも肉			だいこん きゅうり	かたくり粉	揚げ油	酢 塩	たんぱく質 26.2 g
	酢みそ和え		カットわかめ	にんじん	しょうが	砂糖	すりごま	花かつおだし昆布	脂 肪 21.2 g
	すまし汁	魚そうめん		にんじん 小ねぎ	たまねぎ干しいたけ			酒塩薄口しょうゆ	カルシウム 397 mg
2・7・火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 710 kcal
	さばのみそ煮	さばのみそ煮						濃口しょうゆ酒みりん	たんぱく質 28.6 g
	五目きんぴら	天ぷら	茎わかめ	にんじん	ごぼう れんこん	つきこんにやく砂糖	すりごま ごま油	花かつお だし昆布	脂 肪 14.1 g
	かきたま汁	卵 しめ豆腐		にんじん 小ねぎ	たまねぎ干しいたけ			酒 塩 薄口しょうゆ	カルシウム 365 mg
2・8・水	チキンライス	鶏肉		グリーンピース	たまねぎ にんにく	ごはん 砂糖	なたね油	トマトケチャップ	エネルギー 639 kcal
	牛乳		牛乳		たまねぎ にんにく			白ワイン塩こしょう	たんぱく質 23.0 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	キャベツ	じゃがいも	オリーブ油	濃口しょうゆ	脂 肪 18.7 g
	野菜スープ	豚肉		にんじんほうれんそう	えのきたけ		なたね油	中華スープ薄口しょうゆ	カルシウム 284 mg
2・9・木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 676 kcal
	和風おろしハンバーグ	国産ミートハンバーグ			だいこん	砂糖		薄口しょうゆ みりん	たんぱく質 27.0 g
	もやし炒め	ちくわ		にんじん ピーマン	もやし		なたね油	塩 こしょう	脂 肪 17.1 g
	みそ汁	厚あげ	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎ しめじ	おはら麩		煮干し みそ	カルシウム 344 mg
3・0・金	ごはん 牛乳	鶏肉 厚あげ ちくわ	牛乳			ごはん		花かつお だし昆布	エネルギー 660 kcal
	煮こみおでん	うずらの卵缶		にんじん	だいこん	こんにやく		濃口しょうゆ 酒	たんぱく質 26.6 g
	卵の干草焼き	卵の干草焼き						薄口しょうゆ みりん	脂 肪 19.4 g
	高菜漬けの油炒め			高菜漬け にんじん			ごま油 すりごま	酒	カルシウム 468 mg