★毎月１９日は食育の日です

１１月　献立予定表

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・豆・卵	主に体の組織を作る 2群 乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	主に体の調子を整える 4群 淡色野菜・果物・きのこ	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも・糖	主にエネルギーになる 6群 油脂・種実	調味料	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
2 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米			608	22.4	332
	ホキのてんぷら	ホキ	あおさ			小麦粉　でん粉	油	塩			
	だいこんサラダ	ツナ		にんじん	だいこん　きゅうり	砂糖	卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ				
	かぼちゃのみそしる	豆腐　油揚げ　みそ		かぼちゃ　葉ねぎ	たまねぎ　はくさい			煮干し(だし)			
3 (火)	文　化　の　日										
4 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米			570	24.9	343
	とりにくのピリからやき	鶏肉			にんにく	砂糖	ごま油	一味唐辛子　こいくち醤油			
	おかかいため	かつお節		にんじん　いんげん	こんにゃく　キャベツ	砂糖	油　ごま油	こいくち醤油			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	にんじん　ほうれん草	たまねぎ　えのきたけ	片栗粉		うすくち・こいくち醤油 塩　煮干し（だし）			
5 (木)	給食はありません										
6 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			608	24.8	377
	ちぐさやき	卵　鶏肉		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　干ししいたけ	砂糖	油	酒　塩　うすくち醤油			
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう	砂糖	ごま　油	こいくち醤油　酒			
	ぶたじる	豚肉　厚揚げ　みそ		葉ねぎ　にんじん	だいこん　たまねぎ　ごぼう		油	煮干し(だし)			
9 (月)	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　麦			640	19.5	274
	チキンカレー	鶏肉		にんじん　ﾄﾏﾄﾞｭｰｽ	たまねぎ　しょうが　にんにく	じゃがいも　小麦粉	バター　油	ｶﾚｰ粉　塩　ｺﾝｿﾒ ｳｽﾀｰｿｰｽ　薄口醤油 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　チャツネ			
	れんこんいりやさいサラダ			にんじん	れんこん　きゅうり　キャベツ　コーン		和風ドレッシング				
10 (火)	さつまいもいりむしパン 牛乳	卵	牛乳			さつま芋　小麦粉　砂糖	油	ベーキングパウダー	513	22.0	658
	あんかけうどん	豚肉　油あげ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　はくさい　しょうが	うどん	片栗粉	酒 こいくち・薄口醤油 塩 煮干し(だし)			
	ごまずあえ	かまぼこ			きゅうり　きゃべつ　もやし　えだまめ		油　ごま	酢　みりん　こいくち醤油　ｺｼｮｳ			
	チーズ		チーズ								
11 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米			672	24.5	427
	ぶたにくとあつあげのいためもの	豚肉　厚揚げ　みそ		ピーマン　にんじん	キャベツ　しょうが　干ししいたけ	砂糖	油	こいくち醤油　酒			
	だいずとやさいのみそしる	高オレイン酸大豆 油揚げ　みそ		小松菜	だいこん　キャベツ　はくさい	さといも		煮干し(だし)			
	だいがくいも					さつま芋　水あめ　砂糖	ごま　油	みりん　塩　こいくち醤油			
12 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			米			604	26.1	330
	ひじきハンバーグ	牛肉　豚肉 豆腐	ひじき		たまねぎ	パン粉　砂糖		塩　ｺｼｮｳ　ナツメグ とんかつｿｰｽ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ			
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ　きゅうり　もやし			うすくち醤油			
	たまごスープ	卵	スキムミルク	小松菜　にんじん 葉ねぎ	たまねぎ	片栗粉		塩　こしょう　中華スープ チキンスープ			
13 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			570	24.5	394
	さんまのかんろに	さんま				砂糖　でん粉		みりん　こいくち醤油　塩			
	にびたし	油揚げ		小松菜	にんじん　はくさい	砂糖		うすくち・こいくち醤油 塩　かつおだし			
	とりごぼうじる	鶏肉　油揚げ		葉ねぎ　にんじん	ごぼう　たまねぎ		油	かつお節(だし)　酒 みりん うすくち・こいくち醤油			
16 (月)	ごはん　牛乳		牛乳			米			576	26.3	291
	しょうがとねぎのつくねやき	鶏肉　卵 高野豆腐　みそ		葉ねぎ	たまねぎ　しょうが	片栗粉	油	こいくち醤油			
	やさいのカレーふうみいため	豚肉		にんじん　いんげん	もやし		油	ｶﾚｰ粉　塩　ｺｼｮｳ			
	すましじる	鶏肉　油揚げ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　キャベツ			かつお節(だし)酒　みりん うすくち・こいくち醤油 塩			
17 (火)	★★★★★★　『 まるごと武雄給食の日 』 武雄産の米や若楠ポーク、野菜・果物をいただきましょう　★★★★★★										
	ごはん　牛乳		牛乳			米			703	25.1	381
	わかくすポークのはちみつてりやき	豚肉			にんにく	はちみつ	油	酒　こいくち醤油			
	たけおさんれんこんサラダ			ブロッコリー	れんこん　きゅうり	砂糖	ごま　油	酢　うすくち醤油			
	さつまいものみそしる	油揚げ　みそ		小松菜	たまねぎ　キャベツ	さつまいも		煮干し(だし)			
	みかん				みかん						
18 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米			656	24.4	314
	れんこんのはさみあげ	豚肉　牛肉　卵	牛乳		れんこん　たまねぎ	パン粉　小麦粉	油	塩 こしょう			
	きりぼしだいこんのにもの	丸天		にんじん	切干大根　えだまめ	砂糖	油　ごま　ごま油	みりん　酒　こいくち醤油			
	さわにわん	豚肉　油あげ		にんじん　葉ねぎ	ごぼう　もやし　たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒　うすくち醤油			
19 (木)	ごはん　牛乳		牛乳			米			639	20.6	288
	あつあげのちゅうかふうに	豚肉　厚揚げ		ﾁﾝｹﾞﾝ菜　にんじん　葉ねぎ	はくさい　たまねぎ　しょうが	砂糖　片栗粉	油　ごま油	ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　中華ｽｰﾌﾟ　酒 塩　こいくち醤油			
	リャンバンウースー	卵		にんじん	きゅうり　キャベツ	春雨　砂糖	ごま油	酢　こいくち醤油			
	パクパクドーナツ		牛乳	パクチー		ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 砂糖	油				
20 (金)	ごはん　牛乳		牛乳			米			589	24.5	350
	とりにくのうめふうみやき	鶏肉			ねりうめ	砂糖	油　ごま	酒　みりん			
	だいずのいそに	高オレイン酸大豆	ひじき		こんにゃく　ごぼう	砂糖	油	こいくち醤油　みりん 煮干しだし			
	やさいたっぷりみそしる	厚揚げ　みそ		にんじん　葉ねぎ	たまねぎ　ごぼう　なす　もやし			煮干し(だし)			
23 (月)	勤　労　感　謝　の　日										
24 (火)	ミルクパン　牛乳		牛乳 脱脂粉乳			小麦粉　さとう	マーガリン	食塩　イースト	551	23.1	307
	しろみさかなのフライ	ホキ				ﾊﾟﾝ粉　小麦粉　でん粉	油	塩			
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり　キャベツ　コーン		卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩　こしょう			
	ワンタンスープ	豚肉		ﾁﾝｹﾞﾝ菜　にんじん	たまねぎ　きくらげ	ワンタン	油	ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　中華ｽｰﾌﾟ うすくち醤油　酒			
25 (水)	ごはん　牛乳		牛乳			米			679	28.2	372
	とりにくのみそマヨネーズやき	鶏肉　みそ			レモン果汁		卵不使用ﾏﾖﾈｰｽﾞ	こしょう 白ワイン　みりん			
	ひじきのいために	豚肉 高オレイン酸大豆	ひじき	にんじん　ピーマン		砂糖	油	濃口醤油　みりん 煮干しだし			
	つんきいだごじる	鶏肉　油あげ	スキムミルク	かぼちゃ　葉ねぎ	ごぼう　だいこん	小麦粉　白玉粉		煮干し(だし)　塩 みりん うすくち・こいくち醤油			

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg
26(木)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	油	塩	634	24.2	313
	とりにくとじゃがいものてりに	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃが芋 片栗粉 砂糖	油 ごま	塩 ｺｼｮｳ 酒 濃口醤油 みりん			
	ごぼうのすましじる	豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	麸		かつお節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん			
27(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			591	25.9	280
	ぶたにくともやしのいためもの	豚肉			もやし しょうが	片栗粉	ごま油	ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 酒 こいくち醤油			
	おろしあえ	かまぼこ		ほうれん草 にんじん	だいこん	砂糖		酢 うすくち醤油 塩			
	のっぺいじる	鶏肉 厚揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく だいこん	里芋 片栗粉	油	かつお節(だし) 酒 塩 こいくち・うすくち醤油			
30(月)	日曜登校日（29日）の代休										

★今月は地元の食材「チンゲン菜」、「みかん」、「若楠ポーク」、「パクチー」を取り入れた‘地場産給食’です。