11月分学校給食献立表

R8.11.2
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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
2・月	ごはん					こめ			751 25.1 30.1 2.1
	牛乳		牛乳						
	厚揚げの中華風煮	鶏肉・厚揚げ		チンゲン菜・にんじん 根深ねぎ	白菜・たまねぎ	砂糖・かたくり粉	油・ごま油	酒・醤油・塩 中華スープ	
	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・干ししいたけ	はるさめ・でんぷん 砂糖・小麦粉・米粉	油・豚脂 ショートニング	しょうゆ・塩	
	春雨サラダ	たまご		にんじん	きゅうり・キャベツ	はるさめ・砂糖	ごま・ごま油	醤油・酢	
4・水	鶏ごぼうピラフ	鶏肉・大豆		にんじん	ごぼう・しめじ	こめ	油	中華スープ・醤油 こしょう	603 21.4 18.1 2.1
	牛乳		牛乳						
	りっちゃんサラダ	かつお節・ハム	塩昆布	にんじん・トマト	コーン・キャベツ・きゅうり	砂糖	油	塩・酢・醤油	
	チンゲン菜のクリームスープ	ベーコン	牛乳	チンゲン菜・にんじん	白菜・たまねぎ	マカロニ・米粉	バター	コンソメ・塩 クリームポタージュ	
5・木	☆★お弁当★☆	お弁当を持って行きましょう。 お弁当がいたまないように、保冷剤などを入れるといいでしょう。							
6・金	ごはん					こめ			615 21.6 20.3 2.1
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃコロッケ	豚肉・たまご		かぼちゃ	たまねぎ	砂糖・パン粉・小麦粉	油	塩・酢・醤油	
	しそマヨ和え	ちくわ		しそ	もやし・キャベツ・きゅうり		マヨネーズ		
	なめこ汁	みそ・厚揚げ	わかめ・（煮干し）	葉ねぎ	なめこ				
9・月	きのこごはん	鶏肉・油あげ		にんじん	しめじ・干ししいたけ・枝豆	こめ・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	579 20.9 15.0 2.2
	牛乳		牛乳						
	野菜のごま和え			ほうれん草・にんじん	白菜・もやし	砂糖	ごま	醤油・みりん	
	白玉汁	（かつお節）	（昆布）	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	さといも		醤油・みりん・塩	
10・火	ごはん					こめ			629 22.7 18.3 1.8
	牛乳		牛乳						
	鯵フライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	塩・こしょう・ソース	
	茎わかめと大豆の炒め煮	油揚げ・大豆	茎わかめ	にんじん・さやいんげん		砂糖	油	醤油・みりん	
	野菜たっぷりみそ汁	みそ	（煮干し）	にんじん ほうれん草・葉ねぎ	たまねぎ・だいこん	さといも・さつまいも			
11・水	ごはん					こめ			617 21.9 20.2 2.3
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のチリソース	鶏肉・高野豆腐		根深ねぎ	にんにく・しょうが	かたくり粉・砂糖	油	塩・酒・ケチャップ 豆板醤	
	ナムル			ほうれん草・にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩	
	中華春雨スープ			にんじん	白菜・干ししいたけ・たまねぎ	春雨		酒・塩・こしょう 中華スープ・醤油	
12・木	ミルクパン					ミルクパン			639 26.6 25.5 3.3
	牛乳		牛乳						
	マカロニグラタン	鶏肉	チーズ・牛乳	パセリ	たまねぎ・エリンギ	マカロニ・米粉	バター	塩・こしょう コンソメ	
	白菜とりんごのサラダ	ハム			白菜・きゅうり・りんご		ドレッシング		
	野菜と豆のスープ	ウインナー・ひよこ豆	(煮干し)	にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ		油	醤油・塩・こしょう コンソメ	
13・金	ごはん					こめ			615 25.5 20.5 2.3
	牛乳		牛乳						
	千草焼き	たまご・鶏肉	スキムミルク	にんじん・こねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	三温糖	油・マヨネーズ	塩	
	大豆と枝豆の磯煮	油揚げ・大豆	ひじき		切干大根・枝豆	砂糖・こんにゃく	油	醤油・みりん	
	ごぼうと白菜の具だくさん汁	厚揚げ・（かつお節）	（昆布）	にんじん・葉ねぎ	白菜・だいこん・ごぼう		油	塩・みりん・醤油	
16・月	ごはん					こめ			617 26.2 18.1 2.2
	牛乳		牛乳						
	手作りれんこんハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐 たまご	牛乳	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・にんにく れんこん	パン粉・かたくり粉 砂糖		塩・こしょう・醤油 みりん	
	もやしとほうれん草のソテー			ほうれん草・にんじん	もやし・コーン		油	塩・中華スープ	
	白菜のみそ汁	油揚げ・みそ	（煮干し）	葉ねぎ	白菜・えのきたけ				
17・火	木の葉丼					こめ			638 24.2 23.6 2.0
	木の葉丼(具)	たまご・油揚げ・豆腐 かまぼこ・(かつお節)	(昆布)	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖		醤油・酒・塩	
	牛乳		牛乳						
	おからサラダ	おから・ロースハム	ヨーグルト		たまねぎ・きゅうり・コーン		マヨネーズ		
	武雄市産みかん				みかん				

11月分学校給食献立表

R8.11.2
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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		
18・水	少なめごはん・ゆかり			しそ		こめ		塩	655 22.5 19.3 1.6
	牛乳		牛乳						
	焼きうどん	豚肉・かつお節		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ もやし	うどん	油	塩・こしょう・醤油 オイスターソース・ソース	
	れんこんのサラダ	ハム			れんこん・だいこん	砂糖	マヨネーズ・ごま	醤油	
19・木	ごはん					こめ			627 23.4 17.2 2.7
	牛乳		牛乳						
	ちくわのパクパクチー揚げ	ちくわ		パクチー		小麦粉・米粉	油		
	大豆の磯煮	さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん・いんげん	ごぼう	砂糖・こんにゃく	油	醤油・みりん	
	チンゲン菜のみそ汁	油揚げ・みそ	（煮干し）	チンゲン菜・葉ねぎ	たまねぎ	さつまいも			
20・金	わかくす おしくらどん 若楠ポークの美味暮丼（ごはん）			まるごと武雄食の日 米・若楠ポーク・青梗菜・きゅうり		こめ			621 23.9 21.9 2.0
	わかくす おしくらどん 若楠ポークの美味暮丼（具）	豚肉	のり	チンゲン菜・にんじん	たまねぎ・きゅうり にんにく	かたくり粉・砂糖		醤油・甘酒・黒酢 酒	
	牛乳		牛乳						
	大豆ごろもの揚げれんこん	大豆			れんこん	小麦粉	油	塩	
	冬瓜スープ	ベーコン・たまご	もずく	パプリカ・葉ねぎ	とうがん			ガラスープ・醤油 塩・こしょう	
23月	☆★振替休日★☆								
24・火	さといもの和風カレー（麦ごはん）					こめ・むぎ			710 22.4 25.0 3.1
	さといもの和風カレー（ルー）	鶏肉・油揚げ （かつお節）	スキムミルク 粉ﾁｰｽﾞ・（昆布）	にんじん	にんにく・たまねぎ	さといも	油	カレールー・ケチャップ ソース・醤油	
	牛乳 ハッピーキャロットの日		牛乳						
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	マヨネーズ	酢・こしょう	
25・水	ごはん					こめ			610 22.2 12.7 2.0
	牛乳		牛乳						
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	砂糖		醤油・みりん	
	およごし	みそ		にんじん・ほうれん草	白菜・しょうが	さといも・砂糖		みりん	
	つんきーだご汁	油あげ （かつお節）	（昆布）	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ だいこん・ごぼう	小麦粉・白玉粉 さつまいも		塩・醤油・酒・みりん	
26・木	スイートポテトースト		牛乳			コッペパン さつまいも・砂糖	バター		712 26.1 22.4 2.5
	牛乳		牛乳						
	和風スープスパゲティ	ベーコン	（昆布）	にんじん・ほうれん草	にんにく・エリンギ・たまねぎ	スパゲティ	油	醤油・コンソメ	
	水菜と大根のサラダ	ツナ	わかめ	みずな	だいこん・きゅうり		ドレッシング		
27・金	ごんぼ飯	鶏肉・油あげ		にんじん	ごぼう・干ししいたけ	こめ・こんにゃく・砂糖	油	醤油・酒・みりん・塩	600 23.2 18.7 2.1
	牛乳		牛乳						
	かけ和え	みそ		にんじん	だいこん・きゅうり	砂糖	ごま	酢	
	のっぺい汁	鶏肉・厚揚げ （かつお節）	（昆布）	にんじん・さやいんげん	だいこん	さといも・さつまいも		塩・醤油・みりん	
30・月	ソースかつ丼（ごはん）					こめ			624 22.2 15.9 1.5
	ソースかつ丼具（とんかつ+ゆでキャベツ）	豚肉		にんじん	キャベツ	パン粉	油	塩・ソース	
	牛乳		牛乳						
	具だくさんみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	ごぼう・しめじ・たまねぎ	じゃがいも・こんにゃく		酒	