

11月分学校給食献立表

2024/11/1

橘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価 エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
		（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		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
1・金	牛乳/ミルクパン ジャージャー麺 みかん 1食チーズ	豚肉・赤だしみそ	牛乳 人参・チンゲン菜	みかん	ミルクパン 砂糖・片栗粉	ごま油・油	醤油・みりん・テンメンジャン・塩・中華スープ・酒	606 26.8 22.2 3.1	
4月	ふりかえきゅうじつ 振替休日								
5・火	牛乳 チャーハン 豚しゃぶサラダ ワカメスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 人参・さやいんげん 人参・パプリカ 人参・ネギ	牛乳 玉ねぎ・マッシュルーム・コーン レタス・きゅうり・紫玉ねぎ 玉ねぎ・もやし・たけのこ・椎茸・生姜	牛乳 こめ 砂糖 砂糖	牛乳 あぶら ごま油・ごま油 あぶら	牛乳 しょうゆ・チキンガラスープ・酒・コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・酢 しょうゆ・塩・こしょう・中華スープ・酒	549 21.9 17.7 2.4	
6・水	牛乳/ごはん まつかぜやき 松風焼 アーモンド和え しらたまだんごじる 白玉団子汁	牛乳 牛肉・豚肉・豆腐・みそ・卵 牛肉・豚肉・豆腐・みそ・卵 鶏肉・油揚げ	牛乳 人参 人参・ほうれん草 人参・ネギ	牛乳 玉ねぎ キャベツ・もやし ごぼう・大根	牛乳 こめ 砂糖・パン粉 砂糖 白玉粉	牛乳 あぶら 油・ごま アーモンド あぶら	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 いりこ・しょうゆ・さけ・しょうゆ	650 25.4 19.8 1.8	
7・木	牛乳/ごはん ホキ天玉揚げ れんこんの梅肉和え ごもくしる 五目みそ汁	牛乳 ホキ 削り節 豆腐・みそ	牛乳 人参・小松菜 人参・ネギ	牛乳 玉ねぎ・枝豆・きゅうり・梅 玉ねぎ・大根	牛乳 こめ 小麦粉・片栗粉 じゃが芋	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 いりこ・さけ・しょうゆ	599 21.0 16.6 1.9	
8・金	牛乳/ミルクパン ヘルシーラザニア 甘夏サラダ コンソメスープ	牛乳 生クリーム・シュレッドチーズ 豚肉	牛乳 人参・トマト 人参・パセリ	牛乳 玉ねぎ・ナス 玉ねぎ・しめじ・白菜・大根・コーン・枝豆	牛乳 ミルクパン 砂糖	牛乳 オリーブ油 かんきつドレッシング	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩・こしょう・赤ワイン しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	683 30.8 2.9	
11・月	牛乳/麦ごはん スタミナキムチ 手作りココアプリン フォーボー	牛乳 豚肉 牛乳	牛乳 人参 人参・ネギ	牛乳 白菜・もやし・玉ねぎ・りんご・にんにく 玉ねぎ・大根	牛乳 こめ 砂糖 砂糖	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 ココア チキンガラスープ・しょうゆ・塩・こしょう・酒・中華スープ	643 22.5 21.4 2.2	
12・火	牛乳/武雄産新米ごはん すき焼き かわりなます 大学芋	牛乳 豚肉（若楠ポーク）・厚揚げ 鶏肉・卵・油揚げ・削り節 大学芋	牛乳 人参・豆苗 人参	牛乳 玉ねぎ・白菜・こんにゃく・わかきのこ 切り干し大根・きゅうり	牛乳 こめ 砂糖 砂糖	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩	769 24.7 22.2 1.7	
13・水	牛乳/ごはん 魚の塩こうじ焼き ひじきの炒り煮 豚汁	牛乳 さば 鶏肉・大豆・天ぷら 豚肉・厚揚げ・みそ	牛乳 人参・絹さや 人参・ねぎ	牛乳 にんにく ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	牛乳 こめ 砂糖 さつま芋	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 いりこ・さけ・しょうゆ	639 27.1 20.4 1.6	
14・木	牛乳/ごはん 親子煮 青のりポテトビーンズ 小松菜のお浸し	牛乳 鶏肉・卵・かまぼこ 大豆 油揚げ・削り節	牛乳 人参・ネギ 人参	牛乳 玉ねぎ・えのき もやし・きゅうり	牛乳 こめ 砂糖 砂糖	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩	661 27.2 20.9 2.1	
15・金	牛乳 手作りカステラ 皿うどん りっちゃんの元気サラダ	牛乳 卵 豚肉・うずら卵・かまぼこ ハム	牛乳 人参・チンゲン菜 人参・トマト	牛乳 白菜・玉ねぎ・たけのこ・もやし・きくらげ きゅうり・コーン・キャベツ	牛乳 こめ 片栗粉・小麦粉 砂糖	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・チキンガラスープ・酒・みりん・中華スープ・塩・こしょう しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩・こしょう・白ワイン	639 19.9 33.6 2.4	
18・月	牛乳/そばろごはん 白和え ピーン汁 みかん	牛乳 豚肉・卵 豆腐・みそ ささみ・かまぼこ	牛乳 人参・さやいんげん ほうれん草・人参 人参・豆苗	牛乳 米・砂糖 こんにゃく・白菜 玉ねぎ・ごぼう・椎茸	牛乳 こめ 砂糖 ピーン	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 いりこ・しょうゆ・さけ・しょうゆ	580 23.5 15.6 2.5	
19・火	牛乳/ごはん いわし甘露煮 卵と南瓜のサラダ 呉汁	牛乳 いわし 卵 豚肉・だいず・油揚げ・みそ	牛乳 人参・ネギ	牛乳 玉ねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく・生姜	牛乳 こめ 砂糖・片栗粉 さつま芋・蜂蜜	牛乳 あぶら 油 しょうゆ・さけ・しょうゆ	牛乳 しょうゆ・みりん・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・さけ・しょうゆ・酒・塩	702 25.4 23.5 1.7	

11月分学校給食献立表

2024/11/1
橘小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価 エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） カルシウム（mg）
		(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		
20・水	牛乳/麦ごはん 秋野菜のカレー グリーンサラダ 福神漬け	豚肉	牛乳・小魚 海藻	人参	玉ねぎ・れんこん・なす・マッシュルーム チンゲン菜	じゃが芋・里芋・黒糖 きゅうり・レタス・キャベツ・枝豆・りんご	米・小麦 油 砂糖 砂糖	しょうゆ 塩・こしょう しょうゆ 醤油	627 19.5 19.2 2.9
21・木	牛乳/ごはん 豚肉の生姜炒め 磯香和え かきたま汁	豚肉	のり	人参	ほうれん草・人参 きゅうり・白菜	玉ねぎ・生姜 片栗粉 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉 砂糖 片栗粉	あぶら 油 しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	604 26.6 18.9 1.9
22・金	牛乳/ミルクパン ちゃんぽん かみかみサラダ りんご	豚肉・かまぼこ	牛乳	人参・ネギ	人参・ネギ キャベツ・玉ねぎ・もやし・きくらげ	ミルクパン ちゃんぽん麺 切り干し大根・きゅうり・枝豆・レモン汁	砂糖 砂糖 砂糖	しょうゆ 油 しょうゆ・酒・塩・こしょう・チキンガラスープ・中華スープ 酢・しょうゆ・しお しょうゆ・塩・こしょう	532 24.3 16.7 3.0
25月	23日の代休								
26・火	牛乳/秋の美りごはん さつま芋の天ぷら おかから炒め 魚ソーメンの吸い物	鶏肉	牛乳	人参	まいたけ・枝豆・ごぼう	米・砂糖 さつま芋・小麦粉・片栗粉	あぶら 油・くり 油	しょうゆ しょうゆ・みりん・酒・塩 しょうゆ・みりん・酒・塩 しょうゆ・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	604 19.9 17.5 2.4
27・水	牛乳/ごはん 魚のゆずみそ焼き 五目きんぴら 豆腐のふわふわ汁	あかな 赤魚・みそ 豚肉 豆腐・卵・ちくわ	牛乳	人参・きぬさや 人参・絹さや 人参・ネギ	ゆず れんこん・ごぼう・こんにゃく 玉ねぎ・椎茸	こめ 米 砂糖 砂糖	しょうゆ ノンエッグマヨネーズ ごま油・ごま	しょうゆ しょうゆ・みりん・塩 しょうゆ・みりん・酒・塩 いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	616 24.9 19.0 2.0
28・木	牛乳/ごはん 肉じゃが 野菜のごま和え オレンジ	豚肉・天ぷら	牛乳	人参・グリンピース ほうれん草・人参	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜 もやし・きゅうり オレンジ	こめ 米 砂糖 砂糖	あぶら 油 ごま・ねりごま	しょうゆ しょうゆ・みりん・酒・塩 しょうゆ・みりん しょうゆ・みりん	628 22.9 16.2 1.6
29・金	牛乳/ミルク・切れ目付き丸コッパパン 彩り野菜のメンチカツ 線キャベツ/1食ソース 白煮のシチュー	鶏肉・豚肉	牛乳	人参 人参 人参・パセリ	玉ねぎ・枝豆・コーン・キャベツ・生姜 キャベツ・きゅうり じゃが芋	こめ 米 砂糖 砂糖	あぶら 油 パン粉・片栗粉 バター	しょうゆ 塩・こしょう とんかつソース しょうゆ チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	662 25.5 25.3 3.3