

11月分学校給食献立表

2024/11/1
武雄小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をとどめる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		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		エネルギー（Kcal）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
									カルシウム（mg）
1・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			606
	ジャージャー麺	豚肉・赤だし・みそ		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・椎茸・白ネギ・きゅうり・もやし・にんにく・生薬	さとう・かたくりこ砂糖・片栗粉	ごま油・油	しょうゆ・みりん・テンメンジャン・塩・中華スープ・酒	26.8
	みかん				みかん				22.2
	1食チーズ		チーズ						3.1
4月	振替休日								
5・火	牛乳		牛乳						550
	チャーハン	ベーコン		人参・さやいんげん	たまねぎ・マッシュルーム・コーン	こめ	あぶら油	しょうゆ・チキンガラスープ・酒・コンソメ・塩・ごしょう	21.9
	豚しゃぶサラダ	豚肉		人参・パプリカ	レタス・きゅうり・紫玉ねぎ	さとう	ごま・ねりごま	しょうゆ・酢	17.7
	ワカメスープ	鶏肉	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・もやし・たけのこ・椎茸・生姜	あぶら油・ごま油		しょうゆ・塩・ごしょう・中華スープ・酒	2.4
6・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			669
	松風焼	牛肉・豚肉・豆腐・みそ・卵			たまねぎ	さとう	あぶら油・ごま	しょうゆ・さけ・しお	26.3
	アーモンド和え			人参・ほうれん草	キャベツ・もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ・みりん	20.0
	つんきーだご汁	鶏肉・油揚げ	スキムミルク	人参・ネギ	ごぼう・大根	小麦粉・白玉粉・さつま芋	油	いりこ・しょうゆ・さけ・しお	1.9
7・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			599
	ホキ天玉揚げ	ホキ	あおさ			小麦粉・片栗粉	あぶら油	しお	21.0
	れんこんの梅肉和え	けず・ぶし・削り節		人参・小松菜	れんこん・枝豆・きゅうり・梅	さとう		しょうゆ・みりん	16.6
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・大根	じゃが芋		いりこ・酒	1.9
8・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			683
	ヘルシーラザニア	豚ミンチ・大豆		人参・トマト	たまねぎ・コーン		オリーブ油	ケチャップ・コンソメ塩・ごしょう・赤ワイン	30.8
	甘夏サラダ			人参	あまなつ甘夏・キャベツ・きゅうり	さとう	かんきつドレッシング	しお	30.6
	卵ともずくのスープ	ベーコン・卵	もずく	人参・チンゲン菜	たまねぎ	かたくりこ片栗粉		しょうゆ・しお・中華スープ・酒	2.9
11・月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			643
	スタナキムチ	豚肉		人参	はくさい・たまねぎ・りんご・にんにく	砂糖	油・ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ・さけ・しお	22.5
	手作りココアプリン		牛乳			砂糖		ココア	21.4
	フォーボー	鶏肉		人参・チンゲン菜	はくさい・たまねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	クイティオ	あぶら油	チキンガラスープ・しょうゆ・塩・ごしょう・酒・中華スープ	2.2
12・火	牛乳/武雄産新米ごはん	まるごと武雄給食の日	牛乳			こめ			760
	すき焼き	豚肉（若楠ポーク）・厚揚げ		人参・豆腐	たまねぎ・はくさい・白菜・こんにゃく・わかしのこ	マロニー・砂糖	あぶら油	しょうゆ・さけ・しお	24.5
	かわりなます	錦糸卵・油揚げ・削り節		人参	き・ぼ・だいこん・切り干し大根・きゅうり	さとう		す・しょうゆ・しお	21.5
	大学芋					さつま芋・砂糖・水あめ・片栗粉	油・黒ごま	しょうゆ	1.7
13・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			639
	魚の塩こうじ焼き	さば			にんにく			しお	27.1
	ひじきの炒り煮	鶏肉・大豆・天ぷら	ひじき	人参・絹さや		さとう	あぶら油	しょうゆ・さけ・しお	20.4
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒	1.6
14・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			661
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・ネギ	たまねぎ・えのき	マロニー・砂糖	あぶら油	いりこ・しょうゆ・さけ・しお	27.2
	青のりポテトビーンズ	大豆	青のり			じゃが芋	あぶら油	しお	20.9
	小松菜のお浸し	油揚げ・削り節		小松菜・人参	もやし・きゅうり	砂糖		しょうゆ	2.1
15・金	牛乳		牛乳						639
	手作りカステラ	卵				卵	バター・マーガリン		19.9
	皿うどん	豚肉・うずら卵・かまぼこ		人参・チンゲン菜	はくさい・たまねぎ・たけのこ・もやし・きくらげ	かたくりこ・小麦粉	あぶら油	しょうゆ・チキンガラスープ・しょうゆ・みりん・中華スープ・しお・ごしょう	33.6
	りっちゃん元気サラダ	ハム	ワカメ・さかのり・削り節	人参・トマト	きゅうり・コーン・キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢・しょうゆ・しお	2.4
18・月	牛乳/そばごはん	豚肉・卵	牛乳	人参・さやいんげん		こめ・さとう	油	しょうゆ・さけ・しお	573
	酢味噌和え	油揚げ・ちくわ・みそ		人参	きゅうり・白菜・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	酢・しょうゆ・みりん	21.7
	ビーフ汁	ささみ・豆腐		人参・小松菜	たまねぎ・ごぼう・椎茸	ビーフ		いりこ・しょうゆ・さけ・しお	16.4
	みかん				みかん				2.3
19・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			702
	いわし甘露煮	いわし				さとう・かたくりこ		しょうゆ・みりん・しお	25.4
	卵と南瓜のサラダ	卵	南瓜			さつま芋・蜂蜜	マヨネーズ・アーモンド	酢・塩・ごしょう・粒マスタード	23.5
	呉汁	豚肉・大豆・油揚げ・みそ		人参・ネギ	たまねぎ・大根・ごぼう・こんにゃく・生姜	あぶら油		いりこ・酒・塩	1.7
20・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ			627
	秋野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参	たまねぎ・れんこん・なす・マッシュルーム	じゃが芋・里芋・黒糖	あぶら油	しょうゆ・みりん・しょう	

11月分学校給食献立表

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
		(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		エネルギー (Kcal)
		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		たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
									カルシウム (mg)
21. 木	牛乳/ごはん		牛乳			米			604
	豚肉の生姜炒め	豚肉			玉ねぎ・生姜	片栗粉	油	醤油・みりん	26.6
	磯香和え	けず ぶし 削り節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・白菜	砂糖		醤油・みりん	18.9
	かきたま汁	あつあ たまご 厚揚げ・卵・かまぼこ		人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	1.9
22. 金	牛乳/ミルクパン					ミルクパン			532
	ちゃんぽん	豚肉・かまぼこ・天ぷら	牛乳	人参・ネギ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・きくらげ	ちゃんぽん麺	油	醤油・酒・塩・こしょう・チキンガラスープ・中華スープ	24.3
	かみかみサラダ	さきいか		人参	き ぽ だいこん えだまめ じゃ しょう 切り干し大根・きゅうり・枝豆・レモン汁	砂糖	油・アーモンド	酢・醤油・塩・こしょう	16.7
	りんご				りんご				3.0
25. 月	牛乳/ごはん		牛乳			米			619
	変わり卵焼き	たまご とうあ とうり 卵・豆腐・鶏肉		人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩	24.1
	しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	18.3
	根菜つくね汁	こんさい じる 鶏肉・みそ		人参 こ 人参・小ねぎ	たま 玉ねぎ・ごぼう・えのき・れんこん	さとう 里芋・砂糖		いりこ・酒・醤油	1.9
26. 火	牛乳/秋の実りごはん	とうり 鶏肉	牛乳	人参	まいたけ・枝豆・ごぼう	こめ とう 米・砂糖	あぶら 油・くり	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	594
	さつま芋の天ぷら	いも 天				さつま芋・小麦粉・片栗粉	油	塩	19.4
	おから炒め	いた ぶたにく てん おから・豚肉・天ぷら	牛乳	人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・こんにゃく	さとう 砂糖	油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	16.8
	魚ソーメンの吸い物	さかな す もの 豆腐・錦糸卵・魚ソーメン		こまつな 人参 小松菜・人参	たま しいたけ 玉ねぎ・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.4
27. 水	牛乳/ごはん		牛乳			米			616
	魚のゆずみそ焼き	あかう 赤魚・みそ			ゆず	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	さけ 酒・みりん・塩	24.9
	五目きんぴら	ぶたにく 豚肉	くき 茎わかめ	人参・絹さや	れんこん・ごぼう・こんにゃく	さとう 砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ 醤油・酒・塩・みりん	19.0
	豆腐のふわふわ汁	とうあ じる 豆腐・卵・ちくわ		人参・ネギ	たま 玉ねぎ・えのき			いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.0
28. 木	牛乳/ごはん		牛乳			米			628
	肉じゃが	ぶたにく てん 豚肉・天ぷら		人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	いも さとう じゃが芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	22.9
	野菜のごま和え	やさい あ 野菜		ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん	16.2
	オレンジ				オレンジ				1.6
29. 金	牛乳/ミルク/切れ目付き丸コッペパン		牛乳			コッペパン・砂糖		コーヒー	662
	彩り野菜のメンチカツ	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉		人参	たま えだまめ 玉ねぎ・枝豆・コーン・キャベツ・生姜	しょうが こ かつくりこ パン粉・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 塩・こしょう	25.5
	線キャベツ/1食ソース			人参	キャベツ・きゅうり			とんかつソース	25.3
	白菜のシチュー	はくさい ベーコン	スキムミルク・粉チーズ	人参・パセリ	しょうが 白髪・玉ねぎ・マッシュルーム・クリームコーン・にんにく・生姜	いも じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・塩・こしょう	3.3