

11月 献立予定表

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		
1 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ ひじきのさんばいず こんさいのごまみそに	牛乳 ちくわ	牛乳 あおさ		にんじん きゅうり キャベツ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま		酢 うすくち醤油	662	26.4	442	
4 (月)	振替休日												
5 (火)	ミルクパン トマトミートオムレツ ひよこまめのサラダ はくさいとりにくのスープ ムース	牛乳 卵 鶏肉 ひよこまめ 鶏肉	牛乳 牛乳 ひじき にんじん		たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん パセリ			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン 油 卵不使用V32-ス	塩 トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう チキンスープ	591	23.0	447
6 (水)	むぎごはん チキンカレー れんこんいりやさいサラダ	牛乳 鶏肉	牛乳		にんじん トマトジュース たまねぎ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉			バター 油 和風ドレッシング	加-粉 塩 コツメ グスター-ス 薄口醤油 トマトケチャップ チャツネ	665	20.0	273
7 (木)	給食はありません												
8 (金)	ごはん とりにくのピリからやき おかかいため たまねぎとごぼうのみそしる	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	牛乳			米 砂糖 油 ごま油				米 砂糖 ごま油 こいくち醤油 煮干し(だし)	580	24.1	351
11 (月)	たけおさんごはん ふたにくとあつあげのいためもの だいずとやさいのみそしる だいがくいも	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 高オレイン酸大豆 油揚げ みそ	牛乳		ピーマン にんじん キャベツ しょうが 干しいたけ	米 砂糖				こいくち醤油 酒 煮干し(だし)	672	24.5	427
12 (火)	たけおさんごはん とりにくのみそマヨネーズやき ひじきのいために つんきいだごじる	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 高オレイン酸大豆 鶏肉 油あげ	牛乳		レモン果汁 にんじん ピーマン	米 砂糖			卵不使用V32-ス 油	こしょう 白ワイン みりん 濃口醤油 みりん 煮干し(だし) 煮干し(だし) 塩 みりん うすくち・こいくち醤油	679	28.2	372
☆☆☆☆☆☆☆☆ 『まるごと武雄給食の日』武雄産米で炊いたごはんと若楠ポーク、地元の野菜・果物をいただきますよ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆													
13 (水)	たけおさんごはん わかすポークのはちみつてりやき たけおさんれんこんサラダ さつまいものみそしる みかん	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	牛乳			米 はちみつ 砂糖				米 油 ごま 油 酢 うすくち醤油 煮干し(だし)	693	25.0	377
14 (木)	たけおさんごはん あつあげのちゅうかふうに リャンパンウーサー パクパクドーナツ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳		チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ にんじん	米 砂糖				米 片栗粉 春雨 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖	643	22.0	369
15 (金)	給食はありません												
18 (月)	ごはん ちくさやき きんぴらごぼう ぶたじる	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳			米 砂糖				米 油 ごま 油 酒 塩 うすくち醤油 こいくち醤油 酒 煮干し(だし)	610	25.4	411
19 (火)	さつまいもいりむしパン あんかけうどん ごますあえ チーズ	牛乳 卵 豚肉 油あげ	牛乳			さつまいも 小麦粉 砂糖				油 ベーキングパウダー 酒 こいくち・薄口醤油 塩 煮干し(だし)	513	22.0	658
20 (水)	ごはん ホキのてんぷら だいこんサラダ かぼちゃのみそしる	牛乳 ホキ ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳			米 小麦粉 でん粉 砂糖				米 油 塩 卵不使用V32-ス	601	22.8	342
21 (木)	さんしょくごはん やさいのごますあえ きりぼしだいこんのみそしる ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 卵 高野豆腐 ロースハム 油あげ 高野豆腐 みそ	牛乳		いんげん ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	米 砂糖 砂糖				油 みりん こいくち醤油 塩 ごま 油 酢 こいくち醤油 煮干し(だし)	638	25.2	395

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	
22 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			みりん こいくち醤油 うすくち・こいくち醤油 塩 かつおだし かつお節(だし) 酒 みりん うすくち・こいくち醤油	575	24.7	301
	さばのみそやき	さば みそ				砂糖						
	にびたし	油揚げ		小松菜	にんじん はくさい	砂糖						
	とりごぼろじる	鶏肉 油揚げ		葉ねぎ にんじん	ごぼう たまねぎ		油					
25 (月)	24日(日)の代休											
26 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン		551	24.5	305	
	サーモンフライ	さけ				パン粉 小麦粉	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		卵不使用マヨネーズ	塩 こしょう				
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲン菜 にんじん	たまねぎ きくらげ	ワンタン	油	丼スープ 中華スープ うすくち醤油 酒				
27 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			596	26.8	333	
	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	1/2カップ 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				
28 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			603	27.3	357	
	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 1/2cup ナツメグ とんかつソース トマトケチャップ				
	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				
	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)				
29 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			590	25.0	373	
	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				
	だいのすのいそに	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じる	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)				

★今月は地元の食材「さつまいも」、「チンゲン菜」、「みかん」を取り入れた‘地場産給食’です。
また、武雄市でつくられた「OOO-」を使ってドーナツをつくります。何が入っているかお楽しみに！