11月分学校給食献立表

R6.11.1
武雄市立東川登小学校

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		
1・金	ごはん					こめ			662 23.1 23.4 2.6
	牛乳		牛乳						
	お好み焼き風オムレツ	たまご・おから 豚肉・かつお節	牛乳		キャベツ		油・マヨネーズ	お好みソース	
	きゅうりとかにかまのサラダ	かにかま	干しわかめ	にんじん	きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
	白菜とベーコンのスープ	ベーコン・豆腐		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい			塩・こしょう・コンソメ	
4月	☆★振替休日★☆								
5・火	ごはん					こめ			717 21.2 24.7 2.1
	牛乳		牛乳						
	厚揚げの中華煮	厚揚げ・豚肉・いか		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ もやし・きくらげ	でんぷん	油・ごま油	塩・こしょう・しょうゆ	
	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	
	バンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・しょうゆ	
6・水	ごはん					こめ			691 30.5 22.4 1.6
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば							
	納豆和え	なっとう・かつお節		こまつな・にんじん	きゅうり・えのきだけ			しょうゆ・みりん	
	とうがんのそぼろ煮	鶏肉	昆布粉	にんじん	とうがん・えだまめ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
7・木	コッペパン					コッペパン			607 21.9 21.8 2.6
	牛乳		牛乳						
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん はくさい			塩・こしょう・コンソメ	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり・ホールコーン		ごまドレッシング		
	フルーツのカスタード和え	たまご	牛乳		パイン・黄桃	砂糖・米粉 コーンスターチ			
8・金	少なめごはん					こめ			628 21.2 14.4 2.0
	牛乳		牛乳						
	みそ煮込みうどん	豚肉・油揚げ・みそ	(煮干し)・昆布粉	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ	うどん・砂糖		みりん・しょうゆ・酒	
	ごぼうと豆のサラダ	大豆		にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	
	りんご				りんご				
11・月	ごはん(武雄米)					こめ			701 26.6 22.4 2.4
	牛乳		牛乳						
	武雄産れんこん入り ハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐 たまご	牛乳		たまねぎ・れんこん	パン粉・砂糖 でんぷん	バター	しょうゆ・みりん 塩・こしょう	
	ほうれん草ともやしのソテー			ほうれん草・にんじん	ホールコーン・もやし		油	塩・こしょう	
	はくさいのみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	葉ねぎ	はくさい・えのきだけ				
12・火	木の葉丼(武雄米ごはん)					こめ			668 23.7 20.0 1.9
	木の葉丼(具)	たまご・油揚げ・豆腐 かまぼこ・(かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖		しょうゆ・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 ホールコーン		マヨネーズ		
	武雄市産みかん				みかん				
13・水	和風スープスパゲティ	ベーコン	昆布粉	にんじん・ほうれん草	たまねぎ・エリンギ	スパゲティ	油	コンソメ・しょうゆ	559 19.2 23.4 1.6
	牛乳		牛乳						
	水菜とだいこんのツナサラダ	まぐろ	干しわかめ	みずな	きゅうり・だいこん			ドレッシング	
	スイートポテト	たまご	牛乳			さつまいも・砂糖	バター		
14・木	武雄米ごはん					こめ			637 22.1 16.1 2.3
	牛乳		牛乳						
	ちくわの２色揚げ (カレー・武雄産パクチー)	ちくわ		パクチー		小麦粉・米粉	油	カレー粉	
	県産大豆の磯煮	大豆・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	武雄産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			
15・金	ルーローハン(武雄米ごはん)					こめ			599 24.0 17.0 2.4
	若楠ポークの ルーローハン(具)	豚肉 うずらたまご		チンゲン菜	たまねぎ・干ししいたけ 根深ねぎ・しょうが・にんにく	でんぷん・砂糖		しょうゆ・酒 オイスターソース	
	牛乳		牛乳						
	とうがんのスープ	ロースハム	もずく	パプリカ赤・葉ねぎ	とうがん・ホールコーン			しょうゆ・塩・こしょう	

まるごと武雄食の日
米・若楠ポーク・青梗菜

11月分学校給食献立表

R6.11.1
武雄市立東川登小学校

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・月	ごはん					こめ			706 28.0 18.8 1.7
	牛乳		牛乳						
	おでん風煮物 ハッピーキャロットの日	鶏肉・さつま揚げ・ちくわ・厚揚げ・うずら卵		にんじん	だいこん	さといも・こんにゃく 砂糖		しょうゆ・みりん・塩	
	大豆といりこのカリカリ和え	大豆	いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	
	フルーツゼリー				パイン	ゼリーのもと			
19・火	少なめごはん					こめ			659 26.1 19.1 2.1
	牛乳		牛乳						
	小倉焼きうどん	豚肉・かまぼこ かつお節		にんじん・小ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	うどん	油	塩・こしょう・しょうゆ オイスターソース・ソース	
	れんこんのサラダ	ロースハム			れんこん・だいこん		マヨネーズ・ごま	しょうゆ	
	しそふりかけ			赤しそ				塩	
20・水	☆★弁当の日★☆	1～5年生は、バス校外学習です。 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年生は、通常授業です。 給食はありませんので、家から お弁当を持って登校しましょう。			
21・木	ミルクパン					ミルクパン			631 24.9 24.5 2.9
	牛乳		牛乳						
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳・チーズ	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	ロースハム			はくさい・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 ガルバンゾー		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ			塩・こしょう カレー粉・コンソメ	
22・金	ごはん 和食の日にちなんで			給食では旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れ、「和食文化」の魅力を伝えて行きたいと考えています。		こめ			699 26.1 20.4 2.1
	牛乳		牛乳						
	魚の磯辺揚げ	ホキ	青さ			小麦粉・でんぷん		塩	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	れんこん・えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ					
25・月	きのこカレー(麦ごはん)					こめ・むぎ			651 21.1 16.6 2.3
	きのこカレー(カレー)	豚肉		にんじん	しめじ・エリンギ				
	牛乳		牛乳						
	切干大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき	にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	
26・火	ごはん					こめ			657 23.3 21.0 2.1
	牛乳		牛乳						
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・干ししいたけ しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	豆板醤・甜面醤 しょうゆ・みりん	
	しゅうまい	豆腐・いとより・豆乳	干しひじき	にんじん	たまねぎ・えだまめ・コーン	砂糖・小麦粉 でんぷん	油	塩・黒こしょう	
	五色野菜のごま酢和え			にんじん・こまつな	ごぼう・きくらげ・もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・酢・塩	
27・水	ごはん					こめ			683 26.5 21.8 2.2
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ・かつお節	チーズ			砂糖		しょうゆ・みりん	
	ごまあえ			ほうれん草・にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	
	みぞれ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・はくさい	さつまいも			
28・木	コッペパン					コッペパン			679 25.0 26.5 2.8
	牛乳		牛乳						
	マカロニのケチャップ炒め	ウインナー	粉チーズ	青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ	マカロニ	油	ケチャップ・ソース 塩・こしょう	
	チャウダー	ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・ホールコーン	じゃがいも・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ	
29・金	ごはん					こめ			687 26.2 23.6 2.3
	牛乳		牛乳						
	ツナ入り卵焼き	たまご・まぐろ		小ねぎ		砂糖	マヨネーズ	塩・しょうゆ	
	ごまネーズサラダ	ちくわ		にんじん	もやし・きゅうり		マヨネーズ・ごま	塩	
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	だいこん・ごぼう 干ししいたけ	さといも・こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ・みりん	

【11月のめあて】 郷土の味に触れよう

○地域の食材や郷土料理について知りましょう。

◆「まるごと武雄食の日」…11/15(金)
・若楠ポークのルーローハン
(新米・若楠ポーク・チンゲンサイ)

◆「武雄市産パクチーを使った給食」
武雄市の特産品として生産量が増えているパクチーを学校給食で使用します。今までに食べたことのある人も、食べたことのない人も、この機会にぜひ食べてみてください。あとで食べた感想を聞かせてくださいね!
・小学校…11/14(木) ちくわのパクチー揚げ
・中学校…11/15(金) パクチードーナツ