$\Box$					体の調子を整える	黄の食品・おもにて	ス ネルギーのもとになる	武雄市立東川國 「	
H	+1	赤の仲間:おもに体の組織を作る		3群	-体の調子を整える 4群	5群	<del>ベルキーのもとになる</del> 6群	=mn+ (to)	栄養価 熱量(kca
• 翟	献 立 名 	無·肉·卵 豆·豆製品	牛乳·小魚 海草	緑黄色野菜	※色野菜・きのこ くだもの	製類・いも類 砂糖	油脂類·種実類	調味料	たんぱく質 脂質(g 食塩相当
	ごはん	77 77 25 111	79-		(/200)	こめ			Demin 1
1	牛乳		牛乳						662
L •	お好み焼き風オムレツ	たまご・おから	牛乳		キャベツ		油・マヨネーズ	お好みソース	23.
£		豚肉・かつお節		, , , ,		Talsdet	-		23.
_	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	2.6
	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	☆★振替休日★☆								
目	w		Т	Т	T	Т	T	Т	1
	ごはん					こめ			
5	牛乳		牛乳		たまねぎ・キャベツ				717
	厚揚げの中華煮	厚揚げ・豚肉・いか		にんじん・葉ねぎ	もやし・きくらげ	でんぷん	油・ごま油	塩・こしょう・しょうゆ	21.
火	春巻き	豚肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ	はるさめ・でんぷん	油·豚脂	しょうゆ・塩	24.
				ICNON	しょうが・干ししいたけ	砂糖・小麦粉・米粉	ショートニング		2.1
	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	
	ごはん					こめ			
5	牛乳		牛乳						69:
•	さばの塩焼き	さば							30.
ĸ	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	111 121		しょうゆ・みりん	22.
	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	油	しょうゆ・みりん・酒	1.6
	コッペパン					こんにゃく・砂糖 コッペパン			
	197 (ハン   上手乳		牛乳						60
7		± 0. 1	1 30	/- / I* /	たまねぎ・だいこん			I	21.
•	ポトフ	ウインナー		にんじん	はくさい			塩・こしょう・コンソメ	21.
木	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		2.6
	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			2.0
	少なめごはん					コーンスターチ こめ			
	牛乳		牛乳			200			628
8	みそ煮込みうどん	豚肉・油揚げ・みそ		  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	21.
•			(Ж10) Епи						14.
五	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	2.0
	りんご				りんご				
	ごはん(武雄米)					こめ			
1	牛乳		牛乳						70:
•	武雄産れんこん入り	鶏肉・豚肉・豆腐	牛乳		たまねぎ・れんこん	パン粉・砂糖	バター	しょうゆ・みりん	26.
月	ハンバーグ	たまご		/		でんぷん	\	塩・こしょう	22.
	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	2.4
	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				
	木の葉丼(武雄米ごはん)	++-> >				こめ			1
	木の葉丼(具)	たまご・油揚げ・豆腐	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干ししいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	668
12		かまぼこ・(かつお飾)					i .		23.
		かまぼこ・(かつお節)	牛乳						
	牛乳				たまねぎ・きゅうり		フョネーブ		
	牛乳 おからサラダ	かまぼこ・(かつお節) おから・ロースハム	牛乳ョーグルト		ホールコーン		マヨネーズ		
	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん	おから・ロースハム	ヨーグルト		ホールコーン みかん				1.9
· 火 	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ		3-グルト 昆布粉	にんじん・ほうれん草	ホールコーン	スパゲティ	マヨネーズ油	コンソメ・しょうゆ	1.9 559
· 火 	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳	おから・ロースハムベーコン	3ーグルト 昆布粉 牛乳		ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ	スパゲティ			559 19.
· 火 l3	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ	おから・ロースハムベーコンまぐろ	ヨーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ	にんじん・ほうれん草 みずな	ホールコーン みかん		油	コンソメ・しょうゆ	559 19. 23.
· 火 .3	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト	おから・ロースハムベーコン	3ーグルト 昆布粉 牛乳		ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ	さつまいも・砂糖			559 19. 23.
· 火 l3	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん	おから・ロースハムベーコンまぐろ	3ーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳		ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ		油		559 19. 23.
・火 3・水	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳	おから・ロースハムベーコンまぐろ	ヨーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ		ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ	さつまいも・砂糖	油		1.9 559 19. 23. 1.6
・火 3・水	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳 ちくわの 2 色揚げ	おから・ロースハムベーコンまぐろ	3ーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳		ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ	さつまいも・砂糖	油		559 19 23 1.6 637 22.
・火  3・水  4・	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳 ちくわの2色揚げ (カレー・武雄産パクチー)	おから・ロースハム ベーコン まぐろ たまご ちくわ	3ーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳	みずな	ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ きゅうり・だいこん	さつまいも・砂糖 こめ 小麦粉・米粉	泊パター	ドレッシング カレー粉	559 19. 23. 1.6 632 22.
・火 13・水 14・	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳 ちくわの2色揚げ (カレー・武雄産パクチー) 県産大豆の磯煮	おから・ロースハム ベーコン まぐろ たまご ちくわ 大豆・さつま揚げ	ヨーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳 牛乳	みずな パクチー にんじん	ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ きゅうり・だいこん	さつまいも・砂糖 こめ 小麦粉・米粉 こんにゃく・砂糖	油	ドレッシング	559 19. 23. 1.6 632 22.
・火  3・水  4・	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳 ちくわの2色揚げ (カレー・武雄産パクチー) 県産大豆の磯煮 武雄産チンゲン菜のみそ汁	おから・ロースハム ベーコン まぐろ たまご ちくわ 大豆・さつま揚げ 油揚げ・みそ	3-グルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳 牛乳 (煮干し)	みずな パクチー にんじん チンゲン菜・葉ねぎ	ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ きゅうり・だいこん	さつまいも・砂糖 こめ 小麦粉・米粉 こんにゃく・砂糖 さつまいも	泊パター	ドレッシング カレー粉	559 19. 23. 1.6 633 22.
・火  3・水  4・	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳 ちくわの 2 色揚げ (カレー・武雄産パクチー) 県産大豆の磯煮 武雄産チンゲン菜のみそ汁 ルーローハン(武雄米ごはん)	おから・ロースハム ベーコン まぐろ たまご ちくわ 大豆・さつま揚げ 油揚げ・みそ	ヨーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳 牛乳	みずな パクチー にんじん チンゲン菜・葉ねぎ	ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ きゅうり・だいこん ごぼう・えだまめ たまねぎ	さつまいも・砂糖 こめ 小麦粉・米粉 こんにゃく・砂糖 さつまいも	泊パター	ドレッシング カレー粉 しょうゆ・みりん	1.9 559 19. 23. 1.6 633 22. 16. 2.3
・火 3・火 4・木 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳 ちくわの 2 色揚げ (カレー・武雄産パクチー) 県産大豆の磯煮 武雄産チンゲン菜のみそ汁 ルーローバ (武雄米ごはん) 若楠ボークの	おから・ロースハム ベーコン まぐろ たまご ちくわ 大豆・さつま揚げ 油揚げ・みそ	3-グルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳 牛乳 (煮干し)	みずな パクチー にんじん チンゲン菜・葉ねぎ	ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ きゅうり・だいこん ごぼう・えだまめ たまねぎ たまねぎ・干ししいたけ	さつまいも・砂糖 こめ 小麦粉・米粉 こんにゃく・砂糖 さつまいも	泊パター	ドレッシング カレー粉 しょうゆ・みりん	1.9 559 19 1.6 637 22. 16. 2.3
12.火 3.水 14.木 15.	牛乳 おからサラダ 武雄市産みかん 和風スープスパゲティ 牛乳 水菜とだいこんのツナサラダ スイートポテト 武雄米ごはん 牛乳 ちくわの 2 色揚げ (カレー・武雄産パクチー) 県産大豆の磯煮 武雄産チンゲン菜のみそ汁 ルーロール(武雄米ごはん) 若楠ポークの	おから・ロースハム ベーコン まぐろ たまご ちくわ 大豆・さつま揚げ 油揚げ・みそ	ヨーグルト 昆布粉 牛乳 干しわかめ 牛乳 牛乳 (煮干し)	みずな パクチー にんじん チンゲン菜・葉ねぎ	ホールコーン みかん たまねぎ・エリンギ きゅうり・だいこん ごぼう・えだまめ たまねぎ	さつまいも・砂糖 こめ 小麦粉・米粉 こんにゃく・砂糖 さつまいも	泊パター	ドレッシング カレー粉 しょうゆ・みりん	20.0 1.9 559 19.2 23.4 1.6 637 22.1 16.1 2.3

## 11月分学校給食献立表

R6.11.1 武雄市立東川登小学校

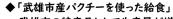
	T		30 0 0 C	_				武雄市立東川登	とついナイズ
日	   献 立 名	赤の仲間:おもば	体の組織を作る	緑の仲間:おもに	体の調子を整える	黄の食品:おもにエ	ネルギーのもとになる	4	栄養価
		1群	2 群	3群	4群	5群	6群	調味料	熱量(kcal) たんぱく質(g)
曜	HJ/ -72 12	魚·肉·卵 豆·豆製品	牛乳·小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類·種実類		脂質(g) 食塩相当量(g)
	ごはん		4-11			こめ			706
8	牛乳 キャロット の日 おでん風煮物 ・	鶏肉・さつま揚げ・ちく	牛乳	にんじん	だいこん	さといも・こんにゃく		しょうゆ・みりん・塩	28.0
]	大豆といりこのカリカリ和え	わ・厚揚げ・うずら卵 大豆	L.N.Z	12/00/0	1201270	砂糖砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	18.8
	フルーツゼリー	人豆	いりこ		パイン	ゼリーのもと	<u>ر د</u>	しょうゆ・みりん	1.7
	少なめごはん					こめ			
	牛乳		牛乳			200			659
9		豚肉・かまぼこ	176	, , " , _   _   _	キャベツ・たまねぎ	-1"/	.,	塩・こしょう・しょうゆ	26.1
′	小倉焼きうどん	かつお節		にんじん・小ねぎ	きくらげ	うどん	油	オイスターソース・ソース	19.1
`	れんこんのサラダ	ロースハム		+1 7	れんこん・だいこん		マヨネーズ・ごま	しょうゆ	2.1
	しそふりかけ			赤しそ				塩	
0 K	☆★弁当の日★☆		お弁当 お弁当	手生は、バス校外学 <sup>注</sup> áを持って行きましょ áがいたまないように でを入れるといいでし	う。 C.保冷	給	年生は、通常授 :食はありません:弁当を持って登	ので、家から	
	ミルクパン					ミルクパン			
1	牛乳		牛乳						631
_	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	24.9
_	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		24.5 2.9
	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	2.9
	ごはん 和食の日に	ちなんで			食材を使った和食を	こめ			699
2	牛乳 45 07 018		牛乳		食や郷土料理を献立 「和食文化」の魅力				26.1
	魚の磯辺揚げ	ホキ	青さ		たいと考えています。	小麦粉・でんぷん		塩	20.1
È	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	2.1
	さつま汁	鶏肉・厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ					
5	きのこカレー(麦ごはん)					こめ・むぎ			651
_	きのこカレー(カレー)	豚肉		にんじん	しめじ・エリンギ				21.1
3	牛乳		牛乳						16.6
	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	2.3
	ごはん		<b>小</b> 回			こめ			657
6	牛乳		牛乳		たまねぎ・干ししいたけ	T-1-1-		豆板醤・甜面醤	657 23.3
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・赤みそ		にんじん・にら	しょうが・にんにく	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・みりん	23.3
′	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	2.1
	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	
_	ごはん		4 ==			こめ			683
/	牛乳 厚揚げのチーズ焼き	厚揚げ・かつお節	牛乳 エーブ			砂糖		1 +3/0, 2.07	26.5
,			チーズ	ほらわ / 苔 . に / 1 * /	+ 151	砂糖砂糖	<b>→</b> '±	しょうゆ・みりん	21.8
`	ごまあえ みぞれ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	ほうれん草・にんじん にんじん・葉ねぎ	もやし だいこん・はくさい	さつまいも	ごま	しょうゆ	2.2
	コッペパン	лд3 <i>ту*0</i> 7°С	(⊠ 1 ∪)	に/00/0*未4&さ	1-CV1-14/CV1	コッペパン			670
3	牛乳		牛乳						679 25.0
_	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	25.0 26.5
`	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	<u>塩・こしょう</u> 塩・こしょう・コンソメ	2.8
	ごはん					こめ			CO7
9	牛乳		牛乳						687
	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	26.2
È	ごまネーズサラダ	ちくわ		にんじん	もやし・きゅうり だいこん・ごぼう	<b>オレハキ・マノ にゅ</b> く	マヨネーズ・ごま	塩	23.6
	豚肉と大根の煮物	豚肉		にんじん	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	2.3

## 【11月のめあて】郷土の味に触れよう

〇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」…1/15(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