



が っ こ う き ゅ う し ゚ ゅ く こ ん だ て ひ ょ う
学 校 給 食 献 立 表

11月の給食目標
きょうど 郷土の味にふれようあじ

山内東小学校

日・曜	こんだて 献立	おもにからだをつくる（赤） あか		おもに体の調子をととのえる（緑） みどり		おもにエネルギーのもとになる（黄） きいろ		ちようみりよう 調味料	栄養価
		(1群) たんぱく質 しつ	(2群) 無機質 むきしつ	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭化物	(6群) 脂質 しつ		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃いやさしい	色の薄いやさしい・きのこ・果物 くぐもつ	穀類・いも類・さとう こくぐい	油脂・種実 しゆじつ		たんぱく質 (g) 脂質 (g) カルシウム (mg)
1金	ごはん/牛乳		牛乳			米			635 kcal
	ヤンニョムチキン	とり肉			にんにく,しょうが	かたくり粉,小麦粉,砂糖	油,ごま	塩,こしょう,酒,ケチャップ,コチュジャン,しょうゆ,酢	22.5 g
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう	21.0 g
	ビーフンスープ	ぶた肉		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華だし,とりがら	261 mg
4月	文化の日								
5火	きのこごはん/牛乳	とり肉	牛乳		ごぼう,しめじ,まいたけ,しいたけ,えだまめ	米,砂糖	油	酒,みりん,しょうゆ,しょうゆ	663 kcal
	肉じゃが	牛肉		にんじん,いんげん	玉ねぎ	じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,みりん	27.8 g
	手作りつみれ汁	エソすり身,油あげ,みそ		にんじん,こまつな	れんこん,玉ねぎ,だいこん			酒,しょうゆ,みりん,にぼし	22.5 g
	デザート(いちごムース)		(乳)		(いちご,レモン)	(砂糖,水あめ)	(ゼラチン)		355 mg
6水	カレードッグ	ぶたひき肉	牛乳,チーズ	にんじん,ピーマン	玉ねぎ	パン	油	こしょう,トマトピューレ,ソース,カレールウ	605 kcal
	鶏肉とポテトのバジルソテー	とり肉			玉ねぎ,えだまめ,とうもろこし,にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩,白ワイン,こしょう,コンソメ,バジル	27.5 g
	マカロニのクリームスープ	ミートボール,豆乳		にんじん,こまつな	玉ねぎ,しめじ	マカロニ	オリーブ油	塩,酒,こしょう,シチュールウ,コンソメ,がらスープ	24.4 g 343 mg
7木	ごはん/牛乳		牛乳			米			592 kcal
	かに玉	たまご,とうふ,かにかま		きぬさや	玉ねぎ,たけのこ,きくらげ	砂糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,しょうゆ,しょうゆ,がらスープ	22.7 g
	ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,ピーマン	もやし,にんにく	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,みりん,中華だし	18.2 g
	大根の中華スープ	中華風つくね		チンゲンサイ,にんじん	だいこん,玉ねぎ,しめじ		ごま油	酒,塩,こしょう,しょうゆ,中華だし,とりがら	284 mg
8金	ごはん/牛乳	11月8日はいい歯の日	牛乳			米			622 kcal
	ししやもフリッター	(ししやも)				(パン粉,かたくり粉)	油		21.9 g
	りっちゃんの元気サラダ	ハム,かつお節	こんぶ	トマト,にんじん	とうもろこし,きゅうり,キャベツ	砂糖	オリーブ油	白ワイン,塩,こしょう,酢,しょうゆ	21.1 g
	切り干し大根のみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,ねぎ	切干しだいこん,玉ねぎ,えのき	じゃがいも		にぼし	432 mg
11月	ごはん/牛乳	たけおバクバク！献立	牛乳	武雄産！香りが特徴のある野菜をつかっています！何かわかるかな？			米		609 kcal
	ちくわのバクバク磯辺揚げ	ちくわ	あおさ	たけお産〇〇チー		かたくり粉,米粉	油		22.9 g
	豚肉とれんこんの梅ごま和え	ぶたロース		こまつな,にんじん	れんこん,きゅうり,えだまめ	砂糖	ごま	酒,ねりうめ,しょうゆ,みりん	17.9 g
	チンゲン菜のみそ汁	厚あげ,みそ		にんじん,チンゲンサイ	だいこん,しめじ	じゃがいも		にぼし	398 mg
12火	吹き寄せごはん/牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	しめじ,えだまめ	米,くり,砂糖	油	酒,塩,しょうゆ,しょうゆ,みりん	604 kcal
	さつま芋の天ぷら	色づいた葉や木の実などが1か所に集められた様子を「吹き寄せ」といいます。				さつまいも,小麦粉	油	塩,米粉	21.4 g
	青菜とじゃこの炒めもの		しらす干し	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし		ごま油	酒,本みりん,しょうゆ,しょうゆ	19.5 g
	そばろ汁	ぶたひき肉,油あげ		にんじん,ねぎ	ごぼう,玉ねぎ,えのき	じゃがいも	油	塩,酒,しょうゆ,こんぶ,かつお節	334 mg
13水	ミルクパン/牛乳		牛乳			パン			607 kcal
	鶏肉のアップルソース焼き	とり肉			りんご,にんにく,しょうが,レモン			酒,しょうゆ,米粉	26.4 g
	いもいもサラダ	ツナ	チーズ	にんじん	きゅうり,えだまめ	じゃがいも,さつまいも,砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう,酢,塩	25.8 g
	ころころ野菜のスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,セロリ,だいこん	スパゲティ	オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ,塩,こしょう,しょうゆ,とりがら	319 mg
14木	黒米ごはん/牛乳	まるごと武雄給食の日	牛乳	山内でとれた黒米、武雄産の若くすポーク、大豆、れんこん、チンゲンサイ、だいこん、しいたけを使います！			米,黒米		612 kcal
	若楠ポークのとんかつ	ぶた肉				小麦粉,パン粉	油	酒,塩,こしょう	26.9 g
	武雄産大豆のサラダ	ツナ,大豆		にんじん	えだまめ,きゅうり,れんこん			ごまドレッシング	20.7 g
	山内野菜のあったか汁	とりひき肉		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,しいたけ,だいこん,はくさい,玉ねぎ		油	塩,酒,しょうゆ,みりん,かつお節	275 mg
15金	ごはん/牛乳		牛乳			米			604 kcal
	ユーリンチー	とり肉			ねぎ,にんにく,しょうが	かたくり粉,米粉,砂糖	油,ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,酢	21.1 g
	大根の塩昆布和え	ハム	塩こんぶ	にんじん	きくらげ,だいこん,きゅうり		ごま油	しょうゆ	20.9 g
	春雨のスープ	かにかま	わかめ	にんじん	玉ねぎ,しいたけ,はくさい	はるさめ	ごま油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華だし,とりがら	265 mg
18(月) 休み(17日の代休)									
19火	ごはん/牛乳		牛乳			米			636 kcal
	れんこん入り松風焼き	とりひき肉,たまご		いんげん	玉ねぎ,れんこん,しょうが	パン粉,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ	26.8 g
	じゃがいものごまがらめ				えだまめ	じゃがいも,砂糖	油,ごま	みりん,しょうゆ	20.9 g
	魚そうめんのすまし汁	とうふ,魚そうめん		にんじん,ねぎ	えのき,はくさい,玉ねぎ			塩,しょうゆ,酒,こんぶ,かつお節	300 mg
20水	切れ目入り丸コッペパン/牛乳/ミルメーク(ココア)		牛乳			パン,ミルメーク(ココア)			608 kcal
	彩野菜のメンチカツ	(とり肉,ぶた肉)		(にんじん,えだまめ)	(玉ねぎ,とうもろこし,キャベツ,しょうが)	(パン粉,かたくり粉)	油		23.7 g
	千切り野菜			にんじん	キャベツ,きゅうり				23.9 g
	大根のシチュー	とりむね肉,豆乳	牛乳,生クリーム	にんじん,こまつな	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも	油	酒,シチュールウ,塩,こしょう,チキンブイヨン	446 mg

21 木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米,麦			637 kcal
	秋の実りたっぷりカレー	とり肉	チーズ	にんじん,グリーンピース	玉ねぎ,れんこん,まいたけ,りんご,しょうが,にんにく	じゃがいも,さといも	油	塩,カレー粉,赤ワイン,チャップ,ソース,カレールウ,とりがら	18.9 g
	白菜のコールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,はくさい,きゅうり,レモン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	塩,こしょう	20.7 g
	果物(りんご)				りんご				279 mg
22 金	ごはん/牛乳	いい日本食の日	牛乳	11月24日は「いい日本食の日」です。日本の味をたのしもう！			米		620 kcal
	さばの紅葉焼き	さば,みそ		にんじん			ノンエッグマヨネーズ	酒,塩,本みりん,アルミカップ	27.7 g
	油揚げとチンゲン菜の煮びたし	油あげ		にんじん,チンゲンサイ	しょうが,もやし,キャベツ,えのき	砂糖		酒,しょうゆ,みりん	23.4 g
	かきたま汁	たまご,とりむね肉		ねぎ	しいたけ,はくさい,玉ねぎ	かたくり粉		酒,しょうゆ,塩,こんぶ,かつお節	299 mg
25 月	ごはん/牛乳		牛乳			米			648 kcal
	厚揚げの中華煮	ぶた肉,厚あげ		にんじん	玉ねぎ,はくさい,もやし,きくらげ,しょうが	かたくり粉	油	塩,こしょう,酒,しょうゆ,中華だし	20.5 g
	大学芋					さつまいも,砂糖,水あめ	油,黒ごま	しょうゆ	20.7 g
	キュウリの即席漬け		塩こんぶ		きゅうり,だいこん		ごま	しょうゆ	365 mg
26 火	ごはん/牛乳		牛乳			米			604 kcal
	魚のバター焼き	さけ				米粉	バター	塩,こしょう,白ワイン	26.9 g
	ジャーマンポテト	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく	じゃがいも	オリーブ油	塩,こしょう	19.9 g
	卵スープ	ぶた肉,たまご		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,しめじ	かたくり粉	油	酒,塩,こしょう,コンソメ,しょうゆ,とりがら	262 mg
27 水	黒糖パン/牛乳		牛乳			パン,黒砂糖			605 kcal
	わかめうどん	とり肉,油あげ,かまぼこ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ,干しいたけ	冷凍うどん	油	酒,しょうゆ,みりん,塩,かつお節,こんぶ	22.4 g
	手作りかき揚げ	たまご	あおさ	にんじん,切りみつば	玉ねぎ,ごぼう,まいたけ	さつまいも,小麦粉	油	塩	21.7 g
	みかん(武雄産さが美人)				みかん				335 mg
28 木	そばろごはん/牛乳	ぶたひき肉	牛乳	にんじん	ごぼう,干しいたけ,えだまめ	米,砂糖	油	塩,酒,しょうゆ,みりん	607 kcal
	鶏肉とれんこんの甘酢炒め	とり肉		ピーマン,パプリカ	玉ねぎ,れんこん,しょうが,にんにく	かたくり粉,砂糖	油	しょうゆ,酒,酢,みりん,ケチャップ	25.2 g
	春雨のすまし汁	かまぼこ		にんじん,ねぎ	しめじ,玉ねぎ,はくさい	はるさめ		塩,しょうゆ,酒,かつお節,こんぶ	20.2 g
	黒糖ビーンズ	(大豆)				(黒糖)			284 mg
29 金	ごはん/牛乳		牛乳			米,強化米			611 kcal
	ポークチャップ	豚ロース			玉ねぎ,にんにく,トマト	砂糖	油	塩,こしょう,ケチャップ,ソース,赤ワイン,コンソメ	23.8 g
	イタリアンサラダ	ハム	チーズ	パプリカ,にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	ドレッシング	しょうゆ,酢	21.9 g
	ベーコンと白菜のスープ	ベーコン		にんじん	セロリー,はくさい,玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし		オリーブ油	白ワイン,パセリ,コンソメ,塩,こしょう,しょうゆ,チキンブイヨン	283 mg

【11月14日は】
まるごと武雄給食の日

◆秋は実りの季節！新米をはじめ、旬の魚や野菜、くだものなどが一段とそのおいしさを増す季節です。11月14日には『まるごと武雄給食の日』を実施します。この日は、武雄市産の新米に、若楠ポーク、武雄市産の野菜など、この時期に武雄で手に入る旬の食材を使った給食を実施します。若楠ポークは、杵島地区畜産振興協議会の方からのご支援（助成）のおかげで、今年度も給食に使用することができます。

この機会に改めて、自分たちの身近でとれる農作物に関心を持ち、農家や生産者の方々、自然の恵みに感謝していただきましょう。

11月14日のこんだて

武雄産の高オレイン酸大豆を使ったサラダです。普通の大豆より食べやすいですよ。

若楠ポークのどんかつ

武雄産大豆のサラダ

ごはん

山内野菜のあったか汁

山内町でとれたチンゲン菜や旬の大豆をたくさん使った、体もあたたまる汁ものです。

なかなか食べることができない「若楠ポーク」を使ったどんかつです！

お米は武雄でとれた新米です！

★おうちのひとと いっしょに よみましょう！

レシピ紹介

いもいもサラダ

Let's Try !!

● 材料 1人分 ●

ツナまたはハム・・・25g

チーズ・・・ 約10g

じゃがいも……………30g

マヨネーズ……………30g(約大さじ2.5)

さつまいも……………70g

きゅうり……………80g

★にんじんやえだまめなど好みの野菜を入れてもOK

● 作り方 ●

じゃがいも・さつまいも…1～2センチ角切り

きゅうり…わぎり チーズ…小さく角切り

①じゃがいもとさつまいもをゆでる(または蒸す)

★電子レンジで蒸す場合は、じゃがいもは皮付きのままぬらしたクッキングペーパーで包んで、ラップをかけて蒸すとほくほくになります！

皮は手でむけますが、熱いのでやけどに注意してください！

②材料をすべて混ぜ合わせる。

いつものポテトサラダを少しアレンジ！おからやヨーグルトを入れるとヘルシーになりますよ！