



がっこう 学校給食献立表

11月の給食目標
郷土の味にふれよう

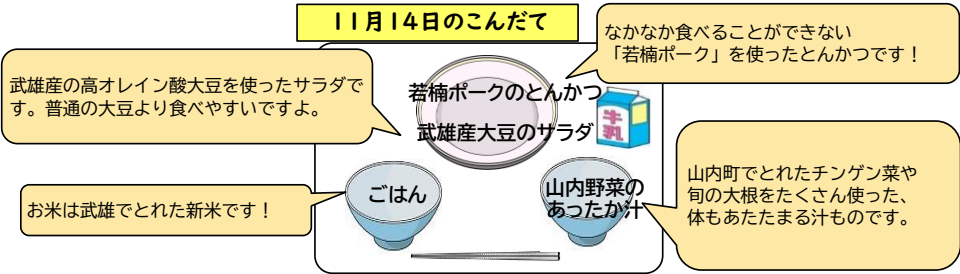
山内西小学校

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） からだ ちようし みどり		おもにエネルギーのもとになる（黄）		ちようみりよう 調味料	栄養価
		（1群）たんぱく質 しつ 魚・肉・卵・大豆製品	（2群）無機質 むきしつ 牛乳・小魚 海藻	（3群）カロテン 色の濃い こ いやさい	（4群）ビタミンC 色の薄 うす いやさい・きのこ・菓物 くわつもの	（5群）炭化物 穀類・いも類・さとう	（6群）脂質 しつ ゆし しゆじつ ・種実		エネルギー（Kcal）
									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
	ししゃもフリッター	(ししゃも)				(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		牛乳			米			609 kcal
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			かたくり粉,米粉	油		22.9 g
	豚肉とれんこんの梅ごま和え	豚ロース		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	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 pork、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 pork 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	麦ごはん/牛乳	1〜5年生バス旅行	牛乳			米,麦			604 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	21.1 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	マヨネーズ	塩,こしょう	20.9 g
	果物(りんご)				りんご				265 mg
18月	ごはん/牛乳/やきのり		牛乳,のり			米			636 kcal
	ひじきとしらすのたまごやき	たまご,とうふ	しらす干し,ひじき		玉ねぎ	砂糖	油	しょうゆ,みりん,酒	26.8 g
	きんぴられんこん	さつまあげ		にんじん,いんげん	れんこん,ごぼう	こんにゃく,砂糖	ごま油	酒,しょうゆ,みりん	20.9 g
	ぶたもやし汁	ぶた肉,油あげ		にんじん,ねぎ	もやし,玉ねぎ,しいたけ,		油	かつお節,酒,塩,しょうゆ	300 mg
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	ごはん/牛乳	いい日本食の日献立	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				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	6年修学旅行	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
22 金	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	マヨネーズ		塩,こしょう	20.7 g
	果物(りんご)	6年修学旅行			りんご					279 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。



★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お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！