



武雄北中学校 給食献立予定表(11/1~15まで)



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ・果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
1 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		コチュジャン 酒	763
	豚肉のピリ辛みそ炒め	豚肉 みそ		にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ にんにく	砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ みりん	24.9
	豆腐と鶏そぼろのスープ	鶏ひき肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし えのき	かたくり粉	ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	18.5
	大学いも					さつまいも 砂糖	油	しょうゆ	2.2
4 月	振替休日								
5 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう 酒	782
	手作り春巻き	豚ひき肉		にら	玉ねぎ しょうが	春巻きの皮 春雨	油	しょうゆ 中華だし	24.8
	わかめの中華和え	ハム	わかめ	にんじん	大根 きゅうり			ドレッシング	21.8
	キャベツのごまスープ	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ きくらげ		油 ごま	塩 こしょう 酒 中華だし しょうゆ	2.3
6 水	ナン / 牛乳		/牛乳		にんにく しょうが チャツネ	ナン		ケチャップ ピューレ	866
	キーマカレー	豚ひき肉 大豆	粉チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 黒砂糖	バター	カレールウ ソース	30.1
	ごぼうと枝豆のサラダ	ツナ		枝豆 にんじん	ごぼう キャベツ	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	39.8
	チョコドーナツ					チョコドーナツ			2.9
7 木	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			758
	いわしのおかか煮	いわしのおかか煮						しょうゆ 酒	28.6
	白菜とビーフンの炒めもの	豚肉		にんじん チンゲン菜	白菜 玉ねぎ	ビーフン	油	塩 こしょう	19.1
	えのきと小松菜のみそ汁	油揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき 大根				2.1
8 金	ご飯 / 牛乳		/牛乳	いい歯の日 ~よくかんで食べよう~		ご飯		塩 みりん	746
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん きぬさや	玉ねぎ	こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 酒	28.2
	大豆の甘辛揚げ	大豆				砂糖 かたくり粉	油	しょうゆ 酢	21.6
	沢煮椀	豚肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう もやし		油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	2.1
11 月	チキンピラフ / 牛乳	鶏肉	/牛乳	パプリカ ピーマン	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	ご飯	油 バター	塩 こしょう	799
	豚肉とトマトの 香味サラダ	豚肉		トマト	キャベツ 紫玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	コンソメ しょうゆ	24.4
			牛乳	オレガノ	きゅうり レモン汁			しょうゆ 塩 こしょう	23.1
	ほうれん草のクリームスープ	ウインナー	粉チーズ	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	バター	ルウ コンソメ 塩 こしょう	2.9
12 火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			745
	ホキの天玉揚げ	ホキの天玉揚げ					油	しょうゆ 酒	27.3
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	塩 みりん	20.3
	かきたま汁	卵 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 しいたけ	かたくり粉		塩 酒 しょうゆ	2.1
13 水	ミルクパン / 牛乳		/牛乳		キャベツ しめじ エリンギ	パン		塩 こしょう	819
	塩だれスパゲティ	豚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく レモン汁	スパゲティ	ごま ごま油	中華だし	34.9
	れんこんサラダ	ツナ		にんじん	れんこん きゅうり レタス			ドレッシング	24.7
	ヨーグルト		ヨーグルト						2.1
14 木	給食なし								
15 金	若木の水車米 / 牛乳		/牛乳	まるごと武雄給食の日		ご飯			791
	若楠ポークのしょうが焼き	若楠ポーク			玉ねぎ しょうが	かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	29.6
	武内野菜の磯香和え	ちくわ	のり	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし	砂糖		しょうゆ	18.9
	秋の実り汁 / みかん	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ みかん	さつまいも			2.1



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		<黄色の仲間>エネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		Ⅰ群	Ⅱ群	Ⅲ群	Ⅳ群	Ⅴ群	Ⅵ群		エネルギーたんぱく質脂質塩分
		魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜 ・ きのこと ・ 果物	穀類・いも類	油脂類・種実類		
18月	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			823
	鶏肉のピカタ	鶏肉 卵	チーズ	パセリ		小麦粉		塩 こしょう 酒	35.5
	じゃこ炒め	油揚げ	しらす干し	いんげん にんじん	キャベツ	砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 みりん	26.1
	豚汁	豚肉 厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん ねぎ	大根 ごぼう 玉ねぎ	こんにゃく	油	酒 みりん	2.2
19火	ご飯 / 牛乳	うずらの卵	/牛乳		きくらげ しょうが	ご飯		しょうゆ 酒 塩	787
	八宝菜	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ たけのこ	かたくり粉	油 ごま油	みりん 中華だし	28.2
	ギョーザ	ギョーザ							20.0
20水	もやしのピリ辛サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ラー油	しょうゆ 酢 塩	2.5
20木	ココア揚げパン / 牛乳		/牛乳			パン	油	ミルクココア	709
	肉団子とペンネのトマト煮	肉団子		にんじん トマト ブロッコリー オレガノ	玉ねぎ しめじ にんにく	ペンネ 砂糖	油	塩 コンソメ 酒 ケチャップ	26.5 24.6
	野菜スープ	ウインナー		にんじん パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ		油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	2.9
21金	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯			745
	かき揚げ	ちくわ 卵		枝豆	玉ねぎ れんこん	小麦粉 かたくり粉	油	塩	24.1
	切干大根の炒め物	豚肉		にんじん ピーマン	切干大根 玉ねぎ		ごま油	しょうゆ 塩 酒 中華だし	18.3
	チンゲン菜とわかめのスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ えのき 白菜		油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.1
22土	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		酒 みりん	778
	さばのみそ焼き	さば みそ			しょうが	砂糖		塩 しょうゆ	29.0
	小松菜のごま和え	鶏ささみ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	26.6
	里芋汁	厚揚げ かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 しめじ	里芋		塩 酒 しょうゆ	2.4
25月	ご飯(ふりかけ) / 牛乳		/牛乳			ご飯		ふりかけ	730
	すすき焼うどん	牛肉		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ しいたけ	うどん 砂糖	油	しょうゆ 酒 みりん	22.0
	みそマヨ和え	鶏ささみ みそ		にんじん	きゅうり 大根	砂糖	マヨネーズ	しょうゆ	22.2
	りんご			ほうれん草	りんご				1.8
26火	ご飯 / 牛乳		/牛乳			ご飯		塩 こしょう	753
	白身魚のきのこチーズ焼き	白身魚	チーズ	いんげん にんじん	玉ねぎ しめじ えのき レモン汁		油	しょうゆ 酒	32.7
	じゃがいもの香り炒め	豚肉		ピーマン にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	ごま油	しょうゆ 酒 塩	16.0
	春雨汁	鶏肉 かつお節(だし)	昆布(だし)	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ	春雨		塩 しょうゆ 酒	2.4
27水	ご飯 / 牛乳		/牛乳	日本の味めぐり～福井県～		ご飯		ソース	795
	ソースカツ丼	とんかつ	ごはんのにせて食べよう!			砂糖	油	しょうゆ みりん	27.8
	長寿なます	厚揚げ みそ	煮干し(だし)	にんじん きぬさや	大根	砂糖	ごま	酢 みりん 塩	22.3
	打ち豆汁	大豆 油揚げ みそ	昆布(だし)	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう 白菜	里芋			2.8
28木	麦ご飯 / 牛乳		/牛乳	グリンピース	玉ねぎ しめじ	麦ご飯		ルウ ケチャップ ソース	789
	ハヤシライス	牛肉	生クリーム	トマト にんじん	マッシュルーム にんにく		油	塩 こしょう デミグラス	23.7
	ツナキャベツサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン汁	砂糖	オリーブ油	しょうゆ 塩 こしょう	21.3
	手作りみかんゼリー				みかん	ゼリーの素			2.8
29金	キムタクごはん / 牛乳	豚肉	/牛乳		白菜キムチ たくあん	ご飯	油	しょうゆ 酒	748
	れんこんと鶏肉の ごまからめ	鶏肉		にんじん 枝豆	れんこん しょうが 玉ねぎ	砂糖 かたくり粉	油 ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう 酒	30.9 23.4
	たまごスープ	卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ		ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華だし	2.9