



11月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!

11月は 佐賀県食育月間です!!

神崎市学校給食共同調理場 千代田東部小学校

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ネ ル kcal	く た し ん つ ば g	し し g	
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品						
1	そぼろちらし		とりひきにく	さやいんげん にんじん	たくあん	さとう	ごまあぶら	酢 塩 醤油					
水	○	しおこんぶサラダ	かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	あぶら	塩 酢	520	21.3	15.7	
		けんちんじる	ぶたにく どうふ	しおこんぶ	にんじん はねぎ	だいこん れんこん	さといも		煮干し 削り節 醤油 酒 みりん				
2	ごはん		しるみざかなフライ	しるみざかなフライ	ぎゅうにゅう		あぶら			661	23.5	23.3	
木	○	ごぼうサラダ	だいず		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり		酢 醤油					
		コンソメスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	じゃがいも		マヨネーズ (たまごなし)	煮干し 削り節 醤油 塩 しょう油 酒				
3	ぶんかのひ												
6	こおりどうぶのどんぶり (むぎごはん)		とりひきにく こおりどうぶ	にんじん	えだまめ どうもろこし	せいはいまい きょうかまいおぎ	あぶら	塩 醤油 酒 みりん		641	28.4	19.8	
月	○	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま	醤油				
		かぼちゃのみそじる	とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ はねぎ	たまねぎ しめじ	さとう		煮干し 削り節					
7	しゅうがくりょう												
8	むぎごはん		ちくわのいそべあげ	ちくわ	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまいおぎ					
水	○	かむかむのひ	のりあえ	あおのり			はくりきこ	あぶら	酒	561	22.0	14.6	
		かきたまじる	たまご どうふ	のり	こまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごまあぶら	醤油 酢				
9	ごはん		ぶたにくとやさいのみそいため	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ きくらげ えだまめ	さとう	ごまあぶら	甜面醬 醤油	546	22.2	14.0
木	○	ちゅうかスープ	とうふ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう	ごまあぶら	みりん 酒				
				にんじん	もやし だいこん えのき	ごまあぶら	がらす 醤油 塩 しょう油						
10	ごはん		いわしのうめにからしあえ	いわしのうめに	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい					
金	○	ごもくじる	ぶたにく		こまつな にんじん	もやし きゅうり	さとう		醤油 酢 辛子	554	24.2	14.7	
				にんじん はねぎ	しめじ だいこん	さといも かたくりこ		煮干し 削り節 醤油 酒 みりん 塩					
13	ごはん		チリコンカン	ぶたひきにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	ケチャップ コンソメ ソース	718	26.6	25.1
月	○	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	トマト トマトピューレ	マッシュルーム	さとう	あぶら	ワイン 塩			
				きりぼしだいこん キャベツ どうもろこし	さとう	マヨネーズ (たまごなし)	醤油 みりん 酢						
14	むぎごはん		さつまいもとさといものうまに	ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	せいはいまい きょうかまいおぎ					
火	○	おたのしみ	チーズサラダ	チーズ		こまつな	きゅうり キャベツ えだまめ	さとう	あぶら	みりん 酒 醤油	662	24.7	17.0
		デザートの日	りんごゼリー	りんごゼリー				さとう	あぶら	醤油 酢 塩 しょう油			
15	ごはん		さけのメンチカツ	さけのメンチカツ	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい					
水	○	れんこんのきんぴら	ぶたにく どうふ みそ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	こんやく さとう	あぶら	あぶら	醤油 酒	598	23.3	15.7
		ぶたじる		にんじん はねぎ	たまねぎ もやし	じゃがいも	あぶら	煮干し 削り節 みりん 酒					
16	むぎごはん		ぶたキムチなべ	ぶたにく いのしちく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい もやし しめじ	マロニー	ごまあぶら	だし昆布 醤油	583	24.6	16.5
木	○	かんざきしょくのひ	だいこんサラダ	のり		にんじん へねぎ	だいこん きゅうり	わふうドレッシング					
				にんじん へねぎ	きゅうり								
17	ごはん		とりのからあげ	とりにく	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい					
金	○	こまつなのサラダ	だいず		こまつな にんじん	しょうが にんにく	キャベツ えだまめ	かたくりこ	あぶら	塩 しょう油 酒 醤油	633	24.1	22.7
		やさしいスープ		にんじん	れんこん たまねぎ だいこん どうもろこし	しょうが にんにく	キャベツ えだまめ	わふうドレッシング					
20	ポークカレー (むぎごはん)		ぶたにく いんげんまめ	にんじん	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	せいはいまい きょうかまいおぎ					
月	○	どくろのろけいしゅく	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ ツナ		にんじん	マッシュルーム りんごピューレ	せいはいまい きょうかまいおぎ					
				えだまめ キャベツ きゅうり	ごまドレッシング								
21	きつねごはん		あぶらあげ だいずミート	にんじん さやいんげん	ぎゅうにゅう	れんこん	せいはいまい きょうかまい	ごまあぶら	醤油 みりん				
火	○	どくろのろけいしゅく	ごまあえ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	きやべつ もやし	むぎ さとう	ごま	醤油	569	22.4	19.0	
			とうにゅうみそじる	なまあげ みそ とうにゅう	はねぎ	えのき だいこん はくさい	さとう	煮干し 削り節					
22	ごはん		さつまいもとくりのタルト	とりにく	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい					
水	○	おたのしみ	そうめんチキンカツ	だいず		こまつな にんじん	れんこん キャベツ どうもろこし	せいはいまい きょうかまいおぎ					
		デザートの日	れんこんサラダ	ぶたにく	にんじん	たまねぎ えだまめ	さつまいも	あぶら	塩 しょう油 けちやぶ ソース	796	28.1	28.0	
23	きんろうかんしゃのひ												
24	コッペパン		ハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう			コッペパン					
金	○	どくろのろけいしゅく	コールスローサラダ	だいず		にんじん	キャベツ どうもろこし きゅうり		ケチャップ ソース	524	23.8	19.8	
		ようふうたまごスープ	たまご	にんじん	しめじ はくさい たまねぎ えだまめ	かたくりこ	がらす 醤油 塩 しょう油						
27	むぎごはん		ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう				せいはいまい きょうかまいおぎ					
月	○	にくじゃが	だいず こおりどうぶ		にんじん	たまねぎ たけのこ	じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	酒 みりん 醤油	572	24.8	15.0	
		やさしいあまみそ		こまつな	キャベツ きゅうり もやし	さとう	醤油 酢						
28	ごはん		とんかつ	とんかつ	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい					
火	○	やさしいため	はんぺん		こまつな にんじん	どうもろこし キャベツ もやし	さとう	あぶら	ソース ケチャップ	599	21.5	19.1	
		はんぺんじる		にんじん はねぎ	たまねぎ えのき だいこん	あぶら	煮干し 削り節 醤油 塩 しょう油						
29	ごはん		さばのわふうカレーに	さばのわふうカレーに	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい					
水	○	きりぼしだいこんのサラダ	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん きゅうり		わふうドレッシング					
		みそじる		にんじん はねぎ	えのき	ざつまいも	煮干し 削り節						
30	むぎごはん		びびんバ	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまいおぎ					
木	○	ナムル	とうふ		にんじん へねぎ	にんにく	もやし きゅうり きくらげ	さとう	あぶら	豆板醬 酒 醤油 塩	598	23.7	21.5
		かんこくふうわかめスープ	わかめ	にんじん へねぎ	たまねぎ えのき	ごま ざつまいも	あぶら	がらす 塩 酒 醤油					

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。



今月の平均	614	24.2	19.3
基準値	650	26.8	18.0