

令和6年度 11月 学校給食予定献立表									
★給食目標 なんでも食べよう				佐賀市立開成小学校					
日曜	献立名	献立によせて	食 品 名	おもに体をつくる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)	調味料	栄養価	
1 金	ごはん 牛乳 キムチなべふうにももの ひじきのマヨサラダ ふりかけ	発酵食品キムチについて	牛乳 豚肉27 豆腐17 みそ6 ハム8 ひじき1 ふりかけ	ごはん マロニー4 油 さとう	キムチ10 大根17 白滝25 もやし10 しめじ6 にんにく0.6 しょうが0.5	醤油 豆板醤 チキンガラスープ 醤油 みりん エッグケアマヨネーズ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	611 22.2 19.6 2.3	Kcal g g g
4 月	ぶん 文 化 の ひ 日								
5 火	ごはん 牛乳 ぎのこカレー ゆでえだまめ ★おしりだんていのスイートポテト	本に出てくる料理を味わおう『おしりだんてい』	牛乳 豚肉30 生クリーム4	ごはん じゃが芋40 油 さつまいも70 さとう パター3.5 ごま0.4	たまねぎ20 にんじん6 エリンギ6 しめじ6 にんにく0.4 グリンピース6 りんごピューレ2 えだまめ15	ワイン 塩 こしょう カレールウ ケチャップ 塩	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	773 25.7 24.2 1.7	Kcal g g g
6 水	ごはん 牛乳 ★しろみざかなのフライ やさいのしそあえ のっぺいじる	本に出てくる料理を味わおう『きつねのホイティ』	牛乳 白身魚のフライ50 鶏肉10 豆腐20 かつおだし	ごはん 油 ごま 里芋20 にんにく<10 油 でんぶん	キャベツ20 きゅうり20 にんじん6 ゆかり0.8 ごぼう6 大根15 にんじん6 ねぎ2	醤油 塩 醤油	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	600 23.5 17.4 1.1	Kcal g g g
7 木	ミルクパン 牛乳 ★みそラーメン しゅうまい ちゅうかふうあえもの	本に出てくる料理を味わおう『ラーメンの王様』	牛乳 豚肉17 みそ6 赤みそ2 しゅうまい20 ハム6	パン 中華めん40 ごま油 油 ごま油 ごま さとう	もやし20 ねぎ2 にんじん6 きくらげ0.6 とうもろこし8 にんにく0.6 もやし15 キャベツ15 きゅうり10	スープストック中華用からスープ(ボーク&チキン) 醤油 こしょう 醤油 酢	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	577 26.2 18.9 2.7	Kcal g g g
8 金	★オムライス (チキンライス・うすやきたまご・ケチャップ) あきやさいのコンソメスープ	本に出てくる料理を味わおう『給食室の日曜日』	牛乳 鶏肉26 薄焼き卵35 ベーコン6	ごはん 油 さつまいも40 油	たまねぎ10 にんじん5 グリンピース5 とうもろこし8 マッシュルーム6 ビーマン8 たまねぎ20 小松菜10 にんじん10 しめじ6	ケチャップ 塩 こしょう フイヨン ケチャップ フイヨン 塩 こしょう	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	648 25 19 2.0	Kcal g g g
11 月	だい 代 休 きゅう								
12 火	ごはん 牛乳 とりのからあげ くきわかめのきんぴら こんさいじる	根菜について	牛乳 鶏肉50 茎わかめ1 ちくわ6 鶏肉10 かつおだし	ごはん でんぶん 薄力粉 油 ごま ごま油 さとう	にんじん6 ビーマン8 パプリカ4 ごぼう6 大根10 にんじん6 ねぎ2 れんこん12 干ししいたけ1	ガーリックパウダー 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 塩 醤油 酒	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	647 24.5 24.2 1.6	Kcal g g g
13 水	ごはん 牛乳 すきやき ごまドレッシングサラダ りんご	旬の果物を食べよう	牛乳 牛肉10 豚肉25 焼き豆腐30 ツナ6	ごはん しらたき20 油 さとう	干ししいたけ1 にんじん10 白菜30 しゅんぎく10 ねぎ2 さきゅうり20 キャベツ20 えだまめ8 にんじん6 りんご1/8	醤油 酒 みりん ごまドレッシング	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	574 23 18.1 1.3	Kcal g g g
14 木	しょくパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	チリコンカンについて	牛乳 豚ひき肉20 大豆9 ミックスビーンズ4 ハム6	パン じゃがいも45 油 さとう マカロニ8	玉ねぎ30 にんじん10 パセリ0.5 にんにく0.2 トマト缶12 トマトピューレ12 にんじん6 玉ねぎ6 きゅうり18 とうもろこし6	ワイン フイヨン ソース チリパウダー こしょう ケチャップ エッグケアマヨネーズ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	661 232 27.6 1.9	Kcal g g g
15 金	ひじきのまぜごはん 牛乳 ちくわのもみじあげ だいこんのみそしる	ひじきの栄養について	牛乳 油揚げ6 ひじき1 鶏肉10 ゆで大豆10 ちくわ1/2本 みそ いりこだし	ごはん こんにゃく10 油 薄力粉 油	にんじん6 干ししいたけ1 にんじんピューレ6 玉ねぎ20 大根20 にんじん5 小松菜10	醤油 みりん にんじんピューレ6 玉ねぎ20 大根20 にんじん5 小松菜10	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	564 23.1 18.6 2.5	Kcal g g g
18 月	ミルクパン 牛乳 カレーうどん れんこんとひじきのサラダ	れんこんについて	牛乳 豚肉15 油揚げ6 かつおだし いりこだし ハム6 ひじき0.4	パン うどん麺60 油 さとう	玉ねぎ25 にんじん6 しめじ6 ねぎ2 れんこん20 きゅうり15 とうもろこし6	カレー粉 カレールウ 醤油 酒 醤油 みりん エッグケアマヨネーズ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	652 26.6 25.4 2.4	Kcal g g g
19 火	ごはん 牛乳 とりのてりやき キャベツとあぶらあげのあえもの ごじる	呉汁について	牛乳 鶏肉50 油揚げ6 鶏肉 いりこだし みそ8 クラッシュ大豆8 白いんげん豆ペースト2	ごはん さとう さとう 里芋20	しょうが0.4 キャベツ20 もやし15 にんじん3 ごぼう6 大根15 にんじん5 ねぎ2	醤油 酒 みりん 醤油 酢 みりん	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	579 25.7 17.3 1.8	Kcal g g g
20 水	ごはん 牛乳 にくじゃが やさいのいそかあえ しそあじひじき	バランスのよい食事について	牛乳 豚肉25 かまぼこ4 のり0.6 しそ味ひじき	ごはん じゃが芋60 にんにく<30 油 さとう ごま さとう	玉ねぎ30 にんじん10 いんげん8 キャベツ13 もやし20 きゅうり8 にんじん4	醤油 酒 みりん 醤油	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	547 20.1 12.1 2.0	Kcal g g g
21 月	しょくパン 牛乳 チキンパティ ドレッシングサラダ まめまめトマトスープ	サンドイッチをつくって食べよう	牛乳 照焼チキンパティ48 ベーコン6 ゆで大豆6 ひよこ豆6	パン 油 さとう 油	キャベツ20 きゅうり25 にんじん3 たまねぎ20 トマト缶12 トマトピューレ12 にんじん6 とうもろこし6 パセリ0.4	酢 塩 こしょう フイヨン 塩 こしょう ワイン ケチャップ	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	576 25.3 22.8 2.4	Kcal g g g
22 金	たかなピラフ 牛乳 いわしのカリカリフライ タイピーエン	熊本県の郷土料理タイピーエンについて知ろう	牛乳 ベーコン8 いわしのフライ25 豚肉10	ごはん ごま パター 油 はるさめ4 ごま油	高菜漬け15 玉ねぎ18 にんじん6 とうもろこし8 白菜16 にんじん5 ねぎ2 たけのこ12 干ししいたけ1	醤油 みりん 鶏豚湯 中華味 醤油 酒 塩 こしょう	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	603 20.3 20.4 2.0	Kcal g g g
25 月	ミルクトースト 牛乳 ポテトとウィンナーのソテー にくだんごのちゅうかスープ	11月生まれの誕生日をお祝いしよう	牛乳 練乳6 ウィンナー8 肉団子16	パン パター9 グラニュー糖 じゃがいも60 オリーブ油	パプリカ6 ビーマン6 たまねぎ20 にんじん6 しめじ6 大根15 チンゲン菜15	フイヨン 醤油 塩 こしょう 中華味 醤油 鶏豚湯 塩 こしょう	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	525 18.2 24.3 2.2	Kcal g g g
26 火	ごはん 牛乳 キムタクいため たまごとわかめのスープ	キムタクいためにについて	牛乳 豚肉30 たまご20 かまぼこ6 わかめ0.4	ごはん ごま油 ごま 油 ごま でんぶん ごま油	白菜キムチ20 たくあん15 ねぎ3 もやし20 玉ねぎ20 えのきたけ6 にんじん6	醤油 中華味 鶏豚湯 塩 こしょう	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	561 24 17.1 2.3	Kcal g g g
27 水	ごはん 牛乳 さばのごましおやき おかかあえ ぶたじる	魚を食べよう	牛乳 塩サバ50 かつお節0.8 豚肉10 豆腐20 いりこだし みそ	ごはん ごま こんにゃく<10 さといも20 油	キャベツ15 にんじん5 きゅうり10 ほうれん草10 にんじん10 ねぎ2 ごぼう6 大根20	醤油 醤油	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	607 29.6 20.4 2.3	Kcal g g g
28 木	ミルクパン 牛乳 ソースやきそば バンバンジーサラダ	バンバンジーについて	牛乳 豚肉20 かまぼこ6 ちくわ6 ささみ15	パン 中華めん40 油	キャベツ20 もやし20 たまねぎ20 にんじん8 ビーマン6 もやし10 きゅうり20 にんじん5	塩 こしょう 酒 焼きそばソース ウスターソース	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	565 27.3 17.5 2.4	Kcal g g g
29 金	ごはん 牛乳 いわしのうめに こんにゃくとピーマンのいためもの とうふのすましじる	いわしについて	牛乳 いわしの梅煮40 豆腐15 かつおだし	ごはん こんにゃく<30 ごま ごま油 さとう	にんじん6 ビーマン8 玉ねぎ20 にんじん6 干ししいたけ1 小松菜10	醤油 酒 醤油 みりん 塩	エネルギーたんばく質 脂質 食塩相当量	560 22.2 16.4 1.1	Kcal g g g

加工食品・調味料等に含まれているアレルギー成分（推奨表示含む27品目）は次のとおりです。

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。

- ※フイヨン（小麦・大豆・牛肉）中華味（鶏肉・豚肉・牛肉・大豆・ゼラチン）鶏豚湯（豚肉・鶏肉）ガラスープチキン（鶏肉）
※1日…キムチ（小麦・大豆・りんご・さば）すこやかふりかけ（－）
※5日…カレールウ（小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも）
※6日…白身フライ（小麦・大豆）
※7日…からスープ（ボーク&チキン）（鶏肉・豚肉）しゅうまい（小麦・豚肉・大豆・鶏肉）
※8日…薄焼き卵（卵・大豆）
※13日…ごまドレッシング（小麦・大豆・ごま）
※18日…カレールウ（小麦・乳・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも）
- ※20日…しそ味ひじき（小麦・大豆）
※21日…照り焼きチキンパティ（小麦・鶏肉・大豆・りんご）
※22日…いわしのカリカリフライ（－）高菜漬け（大豆）
※25日…肉団子（小麦・鶏肉・豚肉・ごま・大豆）
※28日…焼きそばソース（小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉・もち・りんご）
中華めん（小麦）ごまドレッシング（小麦・大豆・ごま）