

★15日(金)・16日(土)・17日(日)は、  
佐賀県 食育の日です!★



11月 給食こんだてよい表  
まいつき 19日は 食育の日!!



11月は  
佐賀県食育月間です!!

神埼市学校給食共同調理場  
神埼小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	しじ つ 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 もとなる食品						
2	ごはん	なまあげのちゅうかに りゃんぱんウースー のりのつくだに	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり	さとう	かたくりこ あぶら	醤油 酒	649	26.0	18.5	
3	ぶんかのひ												
4	きのこピラ (むぎごはん)	からしあえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	マッシュルーム えのき	さとう	あぶら	醤油 酢 からし	589	23.2	19.0	
5	ごはん	やさいのホトフ さかなの加ーあげ ほうれんそうのあえもの けんちんじる	ウインナー たいす ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし だいこん れんこん	さとう	あぶら	醤油 酢	598	25.0	15.8	
6	しゅうがくりよこう												
9	ごはん	はっほうさい ちゅうかあえ	ぶたにく えび うまめかまど P-スル	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし きくらげ	さとう	あぶら	醤油 酢	608	25.5	16.6	
10	むぎごはん	さといもとなまあげのもの たかなづけの野菜あえ あじつけのり	なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	醤油 酢	715	24.4	24.1	
11	ごはん	とりにくのからあげ こんぶ特が トマトスープ	とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら	醤油 酢	757	27.5	28.1	
12	そぼろちらし (むぎごはん) ごもくうどん	やきのり きゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ たくあん	にんじん	えのき きゅうり れんこん キャベツ	さとう	あぶら	醤油 酢	713	27.6	25.5	
13	ごはん	あじフライ のりあえ なまあげのみそしる みかん	あじフライ	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	はねぎ	たまねぎ みかん	さとう	あぶら	醤油 酢	637	23.3	17.5	
16	ごはん 11/16~11/20 とんかつがまがらひ	さばのしおやき やさいのドレッシングあえ さといものみそしる とりにくのがーりかやき	さんま	ぎゅうにゅう ひしき	にんじん はねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酢	659	25.0	21.9	
17	ごはん	ほうれんそう汁 かぼちやにんじん汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし もやし たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	あぶら	醤油 酢	733	26.0	26.0	
18	かむかむのひ ごはん	こんさいのもの いるどりやさいのだんごしる なっとう	ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酢	681	29.7	19.3	
19	むぎごはん	とんかつ キャベツの特が はんぺんじる	とんかつ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ キャベツ	さとう	あぶら	醤油 酢	700	24.1	21.9	
20	さかきゆうカレー (むぎごはん)	しおこんぶサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき だいこん たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酢	804	23.8	29.8	
23	きんろうかんしゃのひ												
24	ごはん	やきししやも わふう特が とうふのすましじる	ししやも ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酢	579	28.3	14.4		
25	むぎごはん	にくたんごのあまずあん くきわかめのスープ	ミンチ	ぎゅうにゅう くきわかめ	キャベツ はねぎ	えのき たまねぎ	さとう	あぶら	醤油 酢	718	24.2	23.3	
26	わかめごはん (むぎごはん)	ちくわのいそべあげ ほうれんそうとえんごのあえもの ぶたじる	ちくわ	あおのり わかめ ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし キャベツ もやし こぼろ はくさい	さとう	あぶら	醤油 酢	655	21.7	19.2	
27	こくとうパン	たかなが ケチ ごぼうの特が うれしのちやムス	ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん	こぼろ とうもろこし	さとう	あぶら	醤油 酢	757	29.9	24.1	
30	キムタクごはん (むぎごはん)	コーンサラダ ハスタスープ さつまポテト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし ほうりつ キャベツ たくあん キムチ	さとう	あぶら	醤油 酢	667	22.0	20.4	

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合や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。

※詳細献立の変更について

除去食対応の児童生徒の保護者の方に、事前にお渡しした詳細献立に一部変更があります。

11月16日は「きんまの塩焼き」の予定でしたが、「鱈の塩焼き」に変更しました。

確認をお願いいたします。

今月の平均	643	24.4	20.3
基準値	650	26.8	18.0