



# 11月のよていこんだて表



まいつき 19日は しょくいくの日!!

★ 今月 20日(金)・21日(土)・22日(日)は

みやき町立中原小学校

佐賀県 食育の日です! ★

2020

ひづけ 日付	こんだて名 しゆしょく 主食 ぎゆうにゆう 牛乳	おまなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く	
		おまなさいりょう 主にエネルギーのもとになる (黄)	おまなさいりょう 主に体をつくるのもとになる (赤)	おまなさいりょう 主に体の調子を整えるのもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム		
ようび 曜日	しゆさい 主菜 かさい 副菜	こくまい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	あか 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	みどり 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	しょう 調味料など	きろかり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg	
2	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉とテンペのごまがらめ	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	とりにく 鶏肉 テンペ		しょう 酒 しょうゆ みりん	646	23.3	326	
	とさづけ はくさいとじゃがいものみそ汁	さとう じゃがいも	かつお節 みそ	だいこん こまつな にんじん レモン果汁 はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ	す 酢 うすくちしょうゆ しょう 酒				
3	<b>文化の日</b>								
4	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 さんまのゆずみそ煮 おから煮しめ つんぎーだご汁	せいはいくまい きょうかまい さんまのゆずみそ煮(さとう) ごま油 さとう 小麦粉 白玉粉	さんまのゆずみそ煮(さんま みそ) おから ちくわ とりにく 鶏肉 あぶらあげ	さんまのゆずみそ煮(ゆずペースト) キャベツ しらたき にんじん ほししいたけ ねぎ だいこん ごぼう チンゲンサイ にんじん ねぎ	みりん しょう 酒	677	23.9	406	小麦粉
5	ミルクパン ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく 鶏肉のソテークリームソース ホットサラダ ジュリアンスープ	ミルクパン 小麦粉 バター	とりにく 鶏肉 牛乳	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	しょう 酒 こしょう しょう 酒 しょう 酒 こしょう	646	29.1	321	ミルクパン(小麦・乳) 小麦粉 バター 牛乳 ベーコン(乳)
6	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 なっとう れんこん金平 つみれ汁	せいはいくまい きょうかまい ごま油 さとう かたくり粉	なっとう とりにく 牛肉 いわしのすりみ みそ	はくさい だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが	しょうゆ しょうゆ さけ しょう 酒	596	25.2	321	
9	きのこカレー ぎゆうにゆう 牛乳 かいそう 海藻サラダ ヨーグルト	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう 牛ひき肉 だいす スキムミルク かいそう 海藻ミックス ヨーグルト	たまねぎ ホールトマト えのきたけ しめじ エリンギ にんじん グリンピース にんにく しょうが 干しぶどう	カレールー しょう 酒 こしょう しょうゆ ソース あか 赤ワイン クチャップ あお 青じそドレッシング	716	24.7	371	カレールー(小麦・乳) スキムミルク ヨーグルト
10	ゆかりごはん みそちゃんぽん ぎゆうにゆう 牛乳 ドレッシングサラダ	せいはいくまい きょうかまい ちゃんぽんめん あぶら 和風ドレッシング	とりにく 豚肉 みそ あか みそ ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく 鶏ささみ	ゆかり たまねぎ キャベツ もやし にんじん とうもろこし チンゲンサイ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	からスープ(魚・野菜) しょう 酒 こしょう しょうゆ しょう 酒	641	23.5	290	ちゃんぽん麺
11	ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 とんかつ ごぼうサラダ こまつなのみそ汁	せいはいくまい きょうかまい 小麦粉 パン粉 あぶら ごまドレッシング	とりにく 豚肉 たまご とりにく 鶏肉	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし あか 赤ピーマン こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょう 酒 こしょう さけ しょう 酒 しょうゆ みりん しょう 酒 こしょう しょう 酒	711	25.5	315	小麦粉 パン粉 たまご
12	せわりコッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 チリピーンス ポトフ風スープ 手作りミルクゼリー	コッペパン 小麦粉 オリーブオイル じゃがいも さとう	とりにく 豚肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆 とりにく 鶏肉 ぎゆうにゆう 牛乳 寒天	たまねぎ ホールトマト にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリー パセリ みかん	クチャップ あか 赤ワイン しょう 酒 こしょう トマトピューレ カレー粉 チリパウダー しょうゆ からスープ(魚・野菜) しょう 酒 こしょう しょう 酒	635	27.0	342	コッペパン(小麦・乳) 小麦粉 ウィンナー(乳) 牛乳
13	チキンピラフ ぎゆうにゆう 牛乳 ツナと春雨のさっぱりサラダ たまごスープ	せいはいくまい きょうかまい バター 春雨 ごま油	とりにく 鶏肉 ぎゆうにゆう 牛乳 まぐろ水煮 わかめ	たまねぎ とうもろこし しめじ えだまめ あか 赤ピーマン にんにく きゅうり にんじん ねりうめ	からスープ しょう 酒 こしょう しょう 酒 あお 青じそドレッシング	561	21.2	285	バター たまご パン粉 粉チーズ ベーコン(乳)
16	<b>おにぎり弁当</b>								



# 11月のよていこんだて表



まいつき 19日は しょくいくの日!!

★ 今月 20日(金)・21日(土)・22日(日)は

みやき町立中原小学校

左側 食育の日です! ★

2020

ひげ 日付	こんだて名 しゅよく 主食 ぎゅうにゅう 牛乳	おまなさいりょう 主 材 料			えいようか 栄養価			アレルギー物質を 含む食品 (卵、小麦、そば、 落花生、乳、えび、 かにを原材料に 使用した食品) ※ コンタミ ネーションの 可能性のある 食品は除く		
		おま 主にエネルギーのもとになる (黄)	な おま からだ 主に体をつくるもとになる (赤)	さい おま からだ 主に体の調子を 整えるもとになる (緑)	エネルギー	たんぱく質	カルシウム			
ようび 曜日	しゅさい 主菜 かさい 副菜	こくさい 穀類・いも類・砂糖 ・油脂類 など	いかな 魚・肉・卵・大豆 ・牛乳・小魚・海そうなど	いろ 色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	ちゅうりょう 調味料など	きろかり kcal	ぐらむ g	みりぐらむ mg		
17 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 佐賀県ハンバーグ ほうれんそうソテー とうふとわかめのみそ汁	せいはいく米 きょうか米 さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 牛ひき肉 おから ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しお 塩 こしょう しょうゆ みりん 酢 しお 塩 こしょう にほ けずぶし 煎干し 削り節	671	26.8	314	ベーコン(乳)	
18 すい 水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのカレー揚げ ひじきと大豆の炒め煮 ごもくスープ	せいはいく米 きょうか米 小麦粉 かたくり粉 あぶら あぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ひじき だいず ベーコン	しょうが れんこん こんにやく にんじん いんげん ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん きくらげ	しお 塩 こしょう みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ ガラスープ しお 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ	656	26.2	303	小麦粉 ベーコン(乳)	
19 もく 木	ミルクパン かぼちゃの クリームシチュー ブロッコリーサラダ みかん	ミルクパン 小麦粉 バター アーモンド 和風ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 スキムミルク まぐる水煮	かぼちゃ たまねぎ かぶ にんじん しめじ パセリ 白はな豆 白いんげん豆 ブロッコリー キャベツ にんじん みかん	しお 塩 こしょう しょうゆ みりん 白ワイン ガラスープ しお 塩	655	24.8	388	ミルクパン(小麦・乳) 小麦粉 バター 牛乳 スキムミルク	
20 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあげの キムチ煮 ちゅうか 中華コーンスープ	せいはいく米 きょうか米 あぶら さとう あぶら かたくり粉	ぎゅうにゅう 牛乳 豚肉 あつあげ 赤みそ みそ たまご ベーコン	はくさいキムチ たまねぎ こんにやく はくさい にんじん きくらげ えだまめ にんにく しょうが クリームコーン たまねぎ たけのこ ほうれんそう	しょうゆ みりん しょうゆ トウバンジャン だし昆布 けずり節 しょうゆ うすくちしょうゆ	648	28.5	378	たまご ベーコン(乳)	
23 げ 月	<b>勤労感謝の日</b>									
24 か 火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのもみじ焼き はくさいとこまつなのあえもの さといもとだいずのすまし汁	せいはいく米 きょうか米 たまご不使用マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう 牛乳 さば ちくわ かつお節 だいず	えのきたけ しめじ にんじん はくさい こまつな だいこん ごぼう こんにやく にんじん みつば	しお 塩 しょうゆ うすくちしょうゆ みりん しょうゆ だし昆布 けずり節 しょうゆ うすくちしょうゆ	617	25.1	310		
25 すい 水	わかめごはん とりにく 鶏肉のレモン煮 エリンギとベーコンのバターソテー こんさい汁	せいはいく米 きょうか米 かたくり粉 あぶら さとう バター さといも	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ベーコン とうふ みそ	レモン果汁 パセリ エリンギ たまねぎ ほうれんそう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	しょうゆ しょうゆ しお 塩 こしょう しょうゆ にほ けずぶし 煎干し 削り節	672	24.0	289	バター ベーコン(乳)	
26 もく 木	ミルクパン ハッシュドビーフ コーンポテト 野菜スープ	ミルクパン バター じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 生クリーム ベーコン	たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし パセリ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	しお 塩 こしょう チミグラスソース クETCHAP しょうゆ しお 塩 こしょう ガラスープ うすくちしょうゆ しょうゆ 白ワイン	634	29.0	308	ミルクパン(小麦・乳) バター 生クリーム バター ベーコン(乳)	
27 きん 金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ肉じゃが きりほし 切干の酢のもの	せいはいく米 きょうか米 じゃがいも あぶら さとう いりごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 高野豆腐 みそ	たまねぎ こんにやく にんじん いんげん しょうが きりほし切干大根 はくさい きゅうり にんじん	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ 酢	613	23.1	335		
30 げ 月	きのこごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけのバター焼き かき 柿とかぶのサラダ わかめスープ	せいはいく米 きょうか米 さとう バター 小麦粉 アーモンド 卵不使用マヨネーズ さとう	とりにく 鶏肉 あぶらあげ ぎゅうにゅう 牛乳 さけ	しめじ えのきたけ ほししいたけ しらたき にんじん えだまめ かき かぶ キャベツ ほうれんそう レモン果汁 たまねぎ にんじん	しょうゆ しょうゆ しお 塩 こしょう 白ワイン しお 塩 ガラスープ うすくちしょうゆ しょうゆ しょうゆ	630	30.1	307	バター 小麦粉 ベーコン(乳)	
<b>11月は、食について考える「食育強化月間」です。</b>						今月の平均	646	25.6	328	* 牛乳は毎日
						基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値	640	24.0	350	