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、18日（金）・19日（土）・20日（日）は、佐賀県 食育の日です！ ★

みやき町立中原小学校

2022

日付 / 曜日	こんだて名	主な材料：主にエネルギーのもとになる（黄）	主に体をつくるもとになる（赤）	主に体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	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
	主食 / 牛乳 / 主菜 / 副菜	穀類・いも類・砂糖・油脂類　など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そうなど	色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物　など					
1 火	ぶたどん（ごはん）	せいはく米　きょうか米	豚肉　高野豆腐	たまねぎ　しらたき　ほししいたけ	しょうゆ　酒　みりん　塩	618	25.3	331	
		かたくり粉　さとう　あぶら		にんじん　ねぎ					
	牛乳		牛乳						
	ひじきのサラダ		ロースハム　ひじき	きゃべつ　むき枝豆　にんじん　とうもろこし	和風ドレッシング				
2 水	ごはん	せいはく米　きょうか米				677	23.9	406	
	牛乳		牛乳						
	さんまのゆずみそ煮	さんまのゆずみそ煮（さとう）	さんまのゆずみそ煮（さんま　みそ）	さんまのゆずみそ煮（ゆずペースト）	みりん　塩				
	おから煮しめ	ごま油　さとう	おから　ちくわ	キャベツ　しらたき　にんじん　ほししいたけ　ねぎ	しょうゆ　みりん　酒				
	つんきーだご汁	小麦粉　白玉粉	鶏肉　あぶらあげ	だいこん　ごぼう　チンゲンサイ　にんじん　ねぎ	煮干し　けずり節　うすくちしょうゆ　塩　酒				小麦粉
3 木	文化の日								
4 金	ごはん	せいはく米　きょうか米				639	24.3	344	
	牛乳		牛乳						
	ちくぜん煮	さといも　さとう　あぶら	とり肉　高野豆腐	こんにゃく　ごぼう　れんこん　たけのこ　にんじん　ほししいたけ　いんげん	しょうゆ　酒　みりん				
	すみそあえ	すりごま　さとう	糸かまぼこ　みそ	キャベツ　きゅうり　きりぼし大根　にんじん	酢　塩　みりん				
	味付けのり		味付けのり						
7 月	チキンライス	精白米　強化米　バター　さとう	とり肉　粉チーズ　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　しめじ　マッシュルーム　グリンピース	トマトケチャップ　塩　こしょう　ワイン	612	22.3	316	バター　粉チーズ　スキムミルク
	牛乳		牛乳						
	キャベツとコーンのサラダ	卵不使用マヨネーズ　ドレッシング		キャベツ　とうもろこし　きゅうり　にんじん	塩				
	たまごスープ	かたくり粉	たまご　ベーコン	たまねぎ　ほうれんそう	とりがらスープ　塩　こしょう　うすくちしょうゆ				卵、ベーコン（乳）
8 火	ごはん	せいはく米　きょうか米				591	25.0	269	
	牛乳		牛乳						
	豚肉のキムチ炒め	さとう　あぶら	豚肉	はくさいキムチ	しょうゆ　酒				
	もやしの炒めもの	ごま油	さつまあげ	もやし　にんじん　にら	塩　こしょう　しょうゆ				
	中華スープ	春雨	ベーコン	たまねぎ　チンゲンサイ　きくらげ　ねぎ	とりがらスープ　塩　うすくちしょうゆ　酒　こしょう				
9 水	ご飯	せいはく米　きょうか米				613	24.3	302	
	牛乳		牛乳						
	八宝菜	かたくり粉　あぶら	ぶた肉　いか　えび	はくさい　もやし　たまねぎ　たけのこ	とりがらスープ　しょうゆ　酒				えび、いか
		さとう	かまぼこ	チンゲンサイ　にんじん　きくらげ	塩　こしょう				
	とうふシュウマイ	小麦粉　あぶら　さとう　かたくり粉	とうふ　魚すり身　ひじき	たまねぎ　にんじん　えだまめ　とうもろこし	塩　こしょう				小麦粉
	春雨のちゅうかあえ	春雨　ごま油　さとう	とりささみ　わかめ	キャベツ　きゅうり	酢　うすくちしょうゆ				
10 木	小さいミルクパン	ミルクパン				639	24.9	320	ミルクパン（小麦・乳）
	牛乳		牛乳						スパゲティー
	スパゲティーミートソース	スパゲティー　オリーブオイル	豚ひき肉　牛ひき肉　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　ホールトマト　パセリ　にんにく	トマトジュース　ケチャップ　デミグラスソース　塩　こしょう				スキムミルク
	ツナサラダ	かんきつドレッシング	まぐろ水煮	キャベツ　きゅうり　アスパラガス					
11 金 献立名人	ごはん	精白米　強化米				644	30.5	303	
	牛乳		牛乳						
	鮭のフライ		サーモンフライ　１個						
	さつま芋のサラダ	卵不使用マヨネーズ　さつま芋	ロースハム	にんじん　きゅうり	コイクチ濃口しょうゆ　シオ塩コショウ				
	なめこのみそ汁		とうふ　わかめ　みそ	こまつな　なめこ　ねぎ	煮干し　けずり節				
14 月	ご飯	精白米　強化米				604	25.3	365	
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉とれんこんのいためもの	あぶら　さとう	ぶた肉	れんこん	しょうゆ　みりん　酒				
	しらすあえ	いりごま　ごま油　さとう	ちりめんじゃこ	こまつな　もやし　にんじん	しょうゆ				
	あつあげのみそ汁		あつあげ　みそ	はくさい　にんじん　えのきたけ　ねぎ	煮干し　削り節				
15 火	きのこカレー	せいはく米　きょうか米	牛ひき肉　だいず	たまねぎ　ホールトマト　えのきたけ　しめじ　エリンギ	カレールゥ　塩　こしょう　しょうゆ	716	24.7	371	カレールゥ（小麦・乳）
		じゃがいも　あぶら	スキムミルク	にんじん　グリンピース　にんにく　しょうが　干しぶどう	ソース　赤ワイン　ケチャップ				スキムミルク
	牛乳		牛乳						
	海藻サラダ		海藻ミックス	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	青じそドレッシング				

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、18日（金）・19日（土）・20日（日）は、佐賀県 食育の日です！ ★

みやき町立中原小学校

2022

日付 / 曜日	こんだて名（主食 / 牛乳 / 主菜 / 副菜）	主にエネルギーのもとになる（黄）穀類・いも類・砂糖・油脂類 など	主に体をつくるもとになる（赤）魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そうなど	主に体の調子を整えるもとになる（緑）色の濃い野菜・その他の野菜 きのこ・果物 など	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	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
16 水	ごはん	せいはく米　きょうか米				618	25.8	301	
	牛乳		牛乳						
	さばのみそ煮	さとう	さば　みそ	しょうが	しょうゆ　酒				
	ごまあえ	すりごま　さとう		ほうれんそう　もやし　にんじん　はくさい	しょうゆ				
	はんぺんのすまし汁		わかめ　はんぺん	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	削り節　だし昆布　うすくちしょうゆ　塩				
17 木	ピタパン	ピタパン				635	27.0	342	コッペパン（小麦・乳）
	牛乳		牛乳		ケチャップ　赤ワイン　塩　こしょう				小麦粉
	チリビーンズ	小麦粉　オリーブオイル	豚ひき肉　ウィンナー　大豆　ひよこ豆	たまねぎ　ホールトマト　にんにく	トマトピューレ　カレー粉　チリパウダー　しょうゆ				ウィンナー（乳）
	ポトフ風スープ	じゃがいも	鶏肉	たまねぎ　キャベツ　にんじん　セロリー　パセリ	ガラスープ　塩　こしょう　白ワイン　うすくちしょうゆ				
	デザート	アセロラゼリー		アセロラゼリー					牛乳
21 月	ごはん	せいはく米　きょうか米				639	25.7	380	
	牛乳		牛乳						
	あつあげのちゅうか煮	あぶら　さとう	豚肉　あつあげ　赤みそ　みそ	たまねぎ　たけのこ　はくさい　にんじん	しょうゆ　みりん　酒　トウバンジャン				
				チンゲンサイ　ほししいたけ　えだまめ　にんにく　しょうが					
	れんこんサラダ	卵なしマヨネーズ	糸かまぼこ	れんこん　キャベツ　ほうれんそう　にんじん　レモン果汁	しょうゆ　塩				
22 火	ごはん	せいはく米　きょうか米				641	23.5	290	
	みそちゃんぽん	ちゃんぽんめん　あぶら	豚肉　みそ　赤みそ	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	がらスープ（鶏・豚）　塩　こしょう　しょうゆ　酒				ちゃんぽん麺
	牛乳		牛乳						
	中華サラダ/ふりかけ	和風ドレッシング	鶏ささみ　ふりかけ	キャベツ　きゅうり　にんじん	塩				
23 水	勤労感謝の日								
24 木 献立名人	ロールパン	ロールパン				646	29.3	363	
	牛乳		牛乳						
	クリームシチュー	さつま芋　バター　薄力粉　粉チーズ	鶏肉　牛乳	玉ねぎ　にんじん　しめじ　かぶ	マギーブイヨン　白ワイン　塩　コショウ				
	照り焼きチキン		照り焼きチキンパティ　１個						
	コールスローサラダ			とうもろこし　きゃべつ　にんじん	コールスロードレッシング（乳、卵不使用）				
	みかん			みかん					
25 金	ごはん	せいはく米　きょうか米				672	24.0	289	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	かたくり粉　あぶら　さとう	鶏肉	レモン果汁　パセリ	しょうゆ　酒				
	もやしのナムル	ナムルドレッシング		もやし　きゅうり　にんじん　きくらげ	塩				バター　ベーコン（乳）
	豆腐とわかめのスープ	ごま油	とうふ　わかめ	チンゲンサイ　たまねぎ　ねぎ	がらスープ　しょうゆ　みりん　塩				
28 月	たかなチャーハン	せいはく米　きょうか米	ちりめんじゃこ	たかなづけ　たまねぎ　にんじん	塩　こしょう　しょうゆ	560	18.5	293	
		いりごま　あぶら		ピーマン					
	牛乳		牛乳						
	れんこんのからしマヨあえ	卵なしマヨネーズ	ロースハム	れんこん　きゅうり　とうもろこし	からし　しょうゆ				
	タイピーエン	はるさめ　あぶら	豚肉　えび　たまご	しょうが　はくさい　にんじん　きくらげ　ねぎ	とりがらスープ　しょうゆ　酒　塩　こしょう				卵
29 火 献立名人	ごはん	せいはく米　きょうか米				581	26.7	279	
	牛乳		牛乳						
	鮭のムニエル（バター醤油かけ）	バター　薄力粉　サラダ油	鮭		白ワイン　塩　コショウ				
	さつま芋とごぼうのきんぴら	さつま芋　三温糖　ごま油	さつま揚げ	にんじん　ごぼう　いんげん　糸こんにゃく	濃口しょうゆ　酒				
	きのこのみそ汁		赤だしみそ　合わせみそ	生しいたけ　えのきたけ　にんじん　たまねぎ　ねぎ	煮干し　削り節				
30 水	ごはん	せいはく米　きょうか米				613	23.1	335	
	牛乳		牛乳						
	みそ肉じゃが	じゃがいも　あぶら　さとう	豚肉　高野豆腐　みそ	たまねぎ　こんにゃく　にんじん　いんげん　しょうが	しょうゆ　みりん　酒				
	切干の酢のもの	いりごま　さとう		切干大根　はくさい　きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢				
					今月の平均	596	24.2	317	＊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	

11月は、食について考える「食育強化月間」です。

「早ね・早起き・しっかり朝ごはん」で生活リズムを整えよう!