

11月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R4年度

日曜	献立名	献			緑			黄			えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) 小学生(上) 中学生(下)
		1献	2献	3献	4献	5献	6献	調味料他			
16 水	☆鹿島うまかばい給食☆ ～みかん～	牛乳	牛乳	緑黄色野菜	こめ	こめ					616 24.9 17.2 96.7
	佐賀県産大豆の湯せに酸 だいたす	牛乳	にんじん	淡色野菜・果実 ・きのこなど	さとう	あぶら	あぶら	醤油 塩	みりん 酒		740 30.2 20.2 115.7
	岩手県の味噌和え	のり	ほうれんそう		さとう	こま	こま	醤油 みりん			
	尖根たつぷりみそ汁	なまあけ みそ	にんじん はねぎ	だいこん たまねぎ				(かつお昆布だし)			
17 木	鹿島のみかん			みかん							671 27.2 27.1 84.8
	ごはん				こめ						
	牛乳	牛乳	にんじん	れんこん	かたくりこ	あぶら	あぶら	こしょう 醤油			
	鶏の唐揚げ	とりにく	にんじん	たまねぎ	こんにゃく さとう	あぶら	あぶら	醤油 みりん			755 35.5 35.8 104.2
18 金	ひじきとれんこんのゆめ煮	たまご	たまご	たまねぎ							
	かきたま汁	たまご	にんじん ほうれんそう		こめ						
	ごはん				こめ						620 28.4 21.3 85.5
	牛乳	牛乳	にんじん	はくさい きりほしだいこん	さとう	こま	こま	醤油 みりん 酒			749 34.4 25.0 104.8
21 月	鶏のごま焼き	さば			さとう						
	白菜の酢漬	しおこんぶ	にんじん	だいこん ほししいだけ	さとう こんにゃく さとう	あぶら	あぶら	醤油 みりん			
	根菜の煮物	ぶたにく ころやどうぶ	にんじん	だいこん ほししいだけ	さとう こんにゃく さとう	あぶら	あぶら	醤油 みりん (かつお昆布だし)			
	ごはん				こめ						622 22.5 22.1 84.9
22 火	牛乳	牛乳	にんじん	はくさい しょうが	さとう	こま	こま	酒 醤油 塩			
	セルフレんこんピラフの真	ぶたにく ひよこまめ	にんじん	たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	あぶら	酒 塩 こしょう コンソメ			611 20.8 19.5 90.4
	パスダサラダ		キャベツ きゅうり	キャベツ	ス/Pアゲティ	ノンエッグマヨネーズ		塩			743 24.6 22.9 111.3
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト	はくさい にんにく	じゃがいも	あぶら	あぶら	トマト ケチャップ マヨネーズ 塩 こしょう コンソメ			607 25.5 19.4 85.6
24 木	ごはん				こめ						
	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	あぶら	醤油 みりん			
	鶏の揚げ煮	あじ			はるさめ	こま	こま	酒 醤油			733 30.8 22.8 105.5
	春雨のたまゆめ	ぶたにく	にんじん	えのきだけ				酒 醤油 塩			
25 金	野菜たっぷり汁	とうふ	ほうれんそう	たまねぎ							
	ごはん				こめ						
	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが	こめ かたくりこ	あぶら	あぶら	酒 醤油 塩			607 25.5 19.4 85.6
	チキンチンごぼう	とりにく	にんじん ピーマン	ごぼう たまねぎ しょうが	じゅうが かたくりこ	あぶら	こま	酒 醤油 塩			675 22.6 21.1 103.8
28 月	けんちょう汁	とうふ あぶらあげ	にんじん はねぎ	だいこん ほししいだけ たまねぎ							
	佐賀みかんゼリー				さかみかんゼリー						809 27.0 25.0 125.3
	ごはん				こめ						
	牛乳	牛乳	あかピーマン ごまつな	れんこん	こんにゃく さとう	こま	こま	酒 醤油 塩			641 26.1 22.7 85.5
29 火	さんまの塩焼き	さんま									
	こんにゃくゆめ	かつあぶらし	あかピーマン	れんこん	こんにゃく さとう	こま	こま	酒 醤油 塩			745 29.2 24.1 105.2
	のっぺい汁	ぶたにく なまあけ	にんじん	ごぼう だいこん ほししいだけ	さとう こんにゃく	かたくりこ	かたくりこ	酒 醤油 塩 みりん (かつお昆布だし)			
	かさいミルクパン				ミルクパン						640 24.9 21.5 92.7
30 水	きのこのクリームスパゲティ	とりにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ えのきだけ にんにく	ス/Pアゲティ	あぶら	あぶら	コンソメ 塩 醤油 塩 みりん コンソメ			868 32.9 27.1 129.0
	ごぼうと豆のサラダ		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ	ドレッシング			塩			
	チョコプリン (餅・菓不使用)				チョコプリン						
	☆ハッピーキャロット給食☆				こめ むぎ						717 23.8 25.3 101.5
30 水	さといもの和風カレー	きゅうり かつお あぶらあげ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご	さといも	あぶら	あぶら	カレー ケチャップ マヨネーズ 醤油 塩 みりん (かつお昆布だし)			880 28.6 30.4 125.3
	コールスローサラダ	ハム	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			塩 こしょう			
	れんこんチップス	あおのり		れんこん				塩			