

11月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜	献立名	赤		緑		黄		調味料他	えいようか エネルギー たんぱく質(%) 脂質(%) 食塩相当量 小学生以上 中学生以下
		おもに体をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱ゆ力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1水	ごはん								
	牛乳		牛乳						590 27.3 18.4 83.3
	ビビンバ(肉)	ぶたにく だいず			にんにく	ごんにゃく さとう	あぶら	醤油 豆板醤	715 33.6 21.6 102.0
	ビビンバ(ナムル)			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま ごまあぶら	醤油 塩	
豆蔵のチゲ風	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	はくさい だいこん はくさいキムチ なぶらがねぎ			あぶら	醤油 甜面醬 酒 (とりがらだし)	
2木	ごはん								
	牛乳	☆日本の味めぐり☆ ～佐賀県～	牛乳						623 22.0 17.5 99.2
	きびなごフライ		きびなご		たまねぎ	パンこ ごむぎこ	あぶら	塩	757 26.6 20.5 122.5
	にごみ	とりにく あずき		さやいんげん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さといも ごんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	(いりこだし)
さつまいものみそ汁	なまあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも				
6月	わかめごはん		わかめ						
	牛乳	☆アンコール給食☆ ～古橋小～	牛乳						675 26.1 25.5 88.1
	鶏肉のからあげ		とりにく			かたくりこ	あぶら	酒 塩 こしょう	798 30.9 29.0 106.6
	海藻サラダ	わかめ		にんじん	きゅうり キャベツ			青じそドレッシング	
	たまごスープ	たまご		ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ	かたくりこ		醤油 塩 (とりがらだし)	
シュークリーム	たまご	れんにゅう だっしふんにゅう ゼラチン			ごむぎこ さとう	ファットスプレッド	洋酒		
7火	ごはん		牛乳						
	牛乳		牛乳						584 22.1 15.3 95.7
	かぼちゃのそぼろ煮	ぶたにく なまあげ だいず		かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ	ごんにゃく さとう	あぶら	醤油 塩 (かつお昆布だし)	702 26.5 17.5 117.5
	野菜のおひたし	かつおぶし		こまつな にんじん	はくさい きりぼしだいこん			醤油 (かつお昆布だし)	
こんぶとほんのりお味噌ふりかけ		こんぶ くるりのり	まっちゃ		いりこめ さとう		塩		
8水	ごはん								
	牛乳	☆鹿島うまがばい給食☆ ～里寺～	牛乳						618 24.7 19.0 91.3
	鶏肉の甘酒照り焼き	とりにく			しょうが			甘酒 醤油	749 29.6 22.2 112.1
	さわかめの炒め煮	ぶたにく だいず	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま あぶら	醤油 酒	
さといものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	たまねぎ だいこん	さといも		(いりこだし)		
9木	ごはん								
	牛乳		牛乳						591 23.0 18.4 79.6
	あじフライ	あじ				パンこ ごむぎこ	あぶら	塩 ワスターソース 中濃ソース	713 27.4 21.5 97.2
	かんきつ和え			テンガンサイ みかん	きゅうり キャベツ みかんかじゅう	さとう		酢 醤油	
白菜のそぼろ汁	ぶたにく なまあげ		にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ しょうが			醤油 みりん 塩 酒 (とりがらだし)		
10金	ごはん		牛乳						
	牛乳		牛乳						642 22.8 18.3 101.3
	セルフかしわ飯の具	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら	醤油 酒 みりん	785 27.5 21.3 125.5
	きのこうどん	あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ ほししいたけ	うどん さとう		醤油 酒 みりん (かつお昆布だし)	
野菜のごまマヨ和え			こまつな	もやし キャベツ きりぼしだいこん とうもろこし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	醤油 酢		
13月	ごはん								
	牛乳		牛乳						616 25.7 21.0 86.1
	芋焼酎	たまご とりにく		はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	さとう	あぶら	醤油 塩 酒	747 31.2 25.0 105.6
	きんぴらごぼう	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	ごんにゃく さとう	ごま あぶら	醤油 みりん	
大原のみそ汁	なまあげ みそ		ほうれんそう	だいこん はくさい			(いりこだし)		
14火	ミルクパン						ミルクパン		622 26.2 25.3 77.0
	牛乳	☆我が家のおすすり料理☆ ～明倫小 田中 栄実さん～	牛乳						835 34.4 31.7 108.4
	甘酒のポークビーンズ	ぶたにく だいず		トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	オリーブあぶら	トマトケチャップ 甘酒 赤ワイン コンソメ 中濃ソース 醤油 塩 こしょう	
	れんこんサラダ	まぐろ		にんじん	れんこん きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩	
15水	ごはん								
	牛乳	☆日本の味めぐり☆ ～佐賀県～ ☆鹿島うまがばい給食☆ ～みかん～	牛乳						606 23.0 15.6 98.4
	セルフごはんほろの具	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ	ごんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒	722 27.2 17.7 119.1
	かけ和え	いか みそ		だいこん きゅうり		さとう	ごま	酢 醤油 塩	
	のっぺい汁	なまあげ		にんじん	だいこん れんこん	さといも ごんにゃく かたくりこ		醤油 塩 (かつお昆布だし)	
さが美人(みかん)				みかん					

11月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

日曜	献立名	第1課		第2課		第3課		調味料他	えいようか エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		おもに骨をつくる食べ物		おもに体の調子を整える食べ物		おもに熱や力になる食べ物			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16木	ごはん								
	牛乳	☆鹿島高校生者餐メニュー☆ ～食トレ豚～							
	鯖魚の紅葉焼き	あかつお		にんじん				ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 しょう油
	野菜のごま酢和え		ひじき	ほうれんそう にんじん	きゅうり ほうきさい	さとう	ごま		酢 醤油
食トレ豚	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん たまねぎ	さつまいも	あぶら		酒	
17金	ごはん								
	牛乳		牛乳						
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	さとう		醤油 酒 みりん
	凍り豆腐のごま揚げ	こおり豆腐			しょうが	かたくりこ さとう	ごま あぶら		醤油 みりん
もやしのおかか和え	かつおぶし		こまつな にんじん	キャベツ もやし				醤油	
20月	ごはん								
	牛乳		牛乳						
	親子丼の具	たまご とりにく こおり豆腐		にんじん はねぎ	たまねぎ ほうししいたけ	さとう かたくりこ		醤油 酒 塩 (かつお昆布だし)	
	豆かりんとう	だいず おおぶくまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう			さつまいも かたくりこ	さとう	あぶら	
りんご				りんご					
21火	小さいミルクパン							ミルクパン	
	牛乳		牛乳						
	ポロネーゼ	ぶたにく ぎゅうにく だいず		トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	スパゲティ	さとう	あぶら	トマトケチャップ マスタード コンソメ 塩 醤油 しょう油
コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし				ドレッシング	
22水	ごはん								
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のチリソース	とりにく こおり豆腐			ねぶかねぎ にんにく	しょうが	かたくりこ	さとう	あぶら
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		酢 醤油
中華春雨スープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ ほうきさい	はるさめ			醤油 酒 塩 しょう油 (とりがらだし)	
24金	ごはん								
	牛乳		牛乳						
	さばの塩焼き	さば							塩 酒
	おろし和え			こまつな にんじん	だいこん ぶなしめじ	さとう			酢 醤油
まごわやさしいみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ		ほうきさい たまねぎ ほうししいたけ	じゃがいも	ごま		(いりこだし)	
27月	ごはん								
	牛乳		牛乳						
	厚揚げのごまだれかけ	なまあげ				かたくりこ さとう	ごま あぶら	醤油 みりん	
	鯖魚の佃煮		しおこんぶ		ほうきさい きゅうり もやし ほうししいたけ しょうが	さとう			酢 醤油 塩
白菜のみそ汁	みそ		にんじん はねぎ	ほうきさい たまねぎ だいこん	ふ			(いりこだし)	
28火	ごはん								
	牛乳		牛乳						
	セルフピラフの具	フィンナー		あおピーマン にんじん	たまねぎ			あぶら	コンソメ 塩 しょう油
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり				ドレッシング
ラビオリのスープ	ぶたにく とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	ほうきさい	ごまごこ パンコ		コンソメ 塩 しょう油 (とりがらだし)	
チョコクレープ	とうにゅう だいず					ごまごこ さとう みずあめ	あぶら	ココアパウダー	
29水	ごはん								
	牛乳		牛乳						
	いわしの塩焼き	いわし			うめ	さとう			醤油 みりん 塩
野菜のごまみそ和え	みそ		こまつな にんじん	きゅうり れんこん きりぼしだいこん	さとう	ごま			
緑ごぼう汁	ぶたにく なまあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう	こんにゃく			醤油 みりん 塩 (かつお昆布だし)	
30木	ごはん	☆ハッピーキャロット給食☆							
	牛乳		牛乳						
	キーマカレー	ぶたにく ひよこまめ ぶたしパー だいず		トマト ほうれんそう にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく			あぶら	カレー粉 デミグラスソース マスタード カレー粉 酒
ツナサラダ	まぐろ	ひじき		キャベツ だいこん とうもろこし		ごま ノンエッグマヨネーズ		塩	