

2019年度 11 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表										佐 賀 市 立 若 楠 小 学 校		
◎ 食に関する指導目標		食べ物と健康について知ろう		しょうゆ（濃口・薄口）及び中華スー プの類は、小麦を含みます。 ＊学校行事、その他の都合により変更 になる場合があります。ご了承ください。 ＊記載している栄養価は小 学校中学年（3.4年）のもの です。								
◎ 給食指導目標		感謝して食べよう										
ハッピーにんじんの日…11日（月） 行事食「和食の日」…22日（金） かむカム献立…26（火） 誕生おめでとう献立…27日（水） 10月のおすすめ食材（キラリさん）…米												
日曜	献立名	献立のメッセージ	食品名			調味料	アレルギー物質表示7品目 （卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・か に）	エネルギー Kcal	たんぱく質 g			
			おもにエネルギーとなる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える							
1 金	ごはん 牛乳 お楽しみバーグ だいこんのサラダ みそ汁	お楽しみバーグ の中には何が 入っているかな うずらの卵、ウインナー、 チーズのいずれかが入って います♪	ごはん	牛乳 /ウインナー5			うずら卵水煮（卵） シュレッドチーズ（乳）	うずらの卵 662 チーズ 672 ウインナー 669	26.9 27.5 27.0			
			パン粉5	豚ひき肉25 牛ひき肉15 うずら卵水煮5 シュレッドチーズ10 ウインナー5	ソーテオニオン15 ピーマン3 にんにく0.5 トマトホール10	とんかつソース1 トマトケチャップ3 りんごビュレ2 塩こしょう						
			和風ドレッシング5	かつお節1	だいこん20 きゅうり8 にんじん5							
			厚揚げ15 米みそ10	たまねぎ20 にんじん5 白菜10 ねぎ3	煮干し（だし用）							
4 月	振替休日											
5 火	ごはん 牛乳 チキン南蛮／一食タルタルソース キャベツのサラダ 白菜のスープ	宮崎県の郷土料理について知ろう	ごはん	牛乳		りんご酢1.5 濃口しょうゆ2 塩こしょう	青じそドレッシング（小麦）	655	24.1			
			小麦粉3 片栗粉2 油 三温糖1/1食ノンエッグタルタルソース1個 青じそドレッシング5	鶏むね肉40		キャベツ20 みずな10 ホールコーン缶5				がらすープ5 中華スープ3 塩こしょう 薄口しょうゆ		
6 水	ミルクパン 牛乳 シーフードグラタン トマトスープ ヨーグルト	給食委員会が考えた献立です（6年生）	ミルクパン	牛乳			ミルクパン（小麦・乳）	654	28.4			
			ホホワイトソース10 バター1	鶏肉5 いか5 えび5 チーズ15 牛乳10	ソーテオニオン20 しめじ5 にんじん5 白いんげんペースト	白ワイン 塩こしょう	ホホワイトソース（小麦・乳）					
			マカロニ5 デミグラスソース8	ベーコン5 大豆5	たまねぎ20 にんじん5 トマトビュレ缶20 ほうれん草（冷）10	がらすープ5 ブイヨン1 トマトケチャップ5 塩こしょう ウスターソース	バター・チーズ、ヨーグルト（乳） えび					
7 木	ごはん 牛乳 鮭フライ きんぴらごぼう わかめと油揚げのみそ汁 （飯缶）	給食委員会が考えた献立です（5年生）	ごはん	牛乳			塩 こしょう 清酒 濃口しょうゆ1.5 みりん1 煮干し（だし用）	666	26.0			
			パン粉5 小麦粉	鮭40								
			三温糖1.5 ごま1 ごま油1	大豆5	ごぼう20 にんじん5 つきこんにやく10							
			油揚げ3 干しわかめ1 米みそ	たまねぎ20 にんじん5 えのき5 ねぎ1								
8 金	ドライカレー オニオンスープ 海藻サラダ	いい歯の日について知ろう	ごはん	牛乳			ドライカレー粉 マカロニ（小麦）	631	23.5			
			ドライカレールー5	牛ひき肉10 豚ひき肉15 大豆5	ピーマン5 にんにく0.2 しょうが0.2 ホールコーン缶5 にんじん5 たまねぎ20 トマトビュレ3	トマトケチャップ5 塩こしょう 濃口しょうゆ、カレー粉						
			マカロニ8	鶏むね肉10	ソーテオニオン10 たまねぎ10 にんじん5 粉パセリ	野菜ブイヨン3 がらすープ・ポークチキン5 塩こしょう						
11 月	ミルクパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼き ミネストローネスープ さつまいものサラダ	ハッピーにんじんを探そう	ミルクパン	牛乳			ミルクパン（小麦・乳）	630	28.5			
			パン粉3 オリーブ油1	鮭1切れ	粉パセリ0.1 にんにく0.1	オールスパイス	パン粉（小麦）					
			じゃがいも15	ベーコン（冷）5 粉チーズ1 大豆5	トマト20 にんじん5 たまねぎ20 パセリ0.5 にんにく0.2 セロリ5 キャベツ20 トマトホール缶10	塩こしょう 白ワイン がらすープ・ポークチキン 薄口しょうゆ1	粉チーズ（乳）					
			さつまいも25 ノンエッグマヨネーズ8	きゅうり5 枝豆むき身（冷）5 にんじん3								
12 火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 厚揚げのみそ汁 手巻きのり 納豆	てっちゃん給食です（鉄分たっぷり献立） 	ごはん	牛乳			濃口しょうゆ3 みりん0.5 酒0.5 煮干し（だし用）	623	25.0			
			じゃがいも30 三温糖1.5 油	鶏ひき肉15	にんじん5 干しいたけ0.5 たまねぎ10 こんにやく5 さいいんげん3							
			厚揚げ20 米みそ10	たまねぎ15 にんじん5 しめじ5 小松菜10								
13 水	食パン 牛乳 白菜のクリーム煮 ごまドレッシングサラダ アセロラゼリー	カルちゃん給食です（カルシウムたっぷり献立） 	食パン	牛乳			食パン（小麦・乳）	636	23.6			
			じゃがいも30 バター4 小麦粉4	豚肉10 牛乳40 生クリーム3 スキムミルク2	グリーンピース3 まいたけ10 ホールコーン10 白菜40 にんじん10 たまねぎ20 白いんげんペースト	がらすープチキン・ポーク5 塩こしょう 白ワイン1	バター・生クリーム（乳）					
			スクールごまドレッシング5	とりさき身5	キャベツ30 水菜8 にんじん3		スキムミルク（乳）					
14 木	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 かきたま汁	うすあじ君給食です（減塩給食） 	ごはん	牛乳			ふ（小麦） 卵	623	25.8			
			ノンエッグマヨネーズ5	鮭40	ソーテオニオン10 ホールコーン缶3 にんじん3	塩こしょう 清酒						
			三温糖1 油	油揚げ3	切干大根3 にんじん3（冷）むき枝豆3 干しいたけ0.5	だし汁 薄口しょうゆ						
15 金	ごはん 牛乳 がんもどきの中華煮 もやしとチンゲンサイの和え物 黒糖ピーンズ	お米を食べよう	ごはん	牛乳			がらすープ 濃口しょうゆ1 清酒1 トウバンジャン テンメンジャン	656	26.5			
			三温糖3 ごま油1	がんもどき35 豚ひき肉20 赤みそ7	白菜30 たけのこ5 にんじん8 干しいたけ1 にんにく0.3 しょうが0.5 ねぎ3							
			棒棒鶏ドレッシング5	ささみ5	もやし20 チンゲン菜10 にんじん5 ホールコーン缶5							
17 日	減量ミルクパン 牛乳 スパゲッティ・コン・トンノ ひじきと野菜のサラダ 果物（りんご）	本に出てくる料理を味わおう「こまったさんのスパゲッティ」	減量ミルクパン	牛乳			野菜ブイヨン 塩 こしょう ウスターソース	624	25.0			
			スパゲッティ麺30	ツナ15 ベーコン（冷）	たまねぎ15 にんじん5 トマトホール缶10 トマトケチャップ5							
			野菜いっぱいドレッシング5	ロースハム（冷）5 ひじき0.5	キャベツ20 枝豆むき身（冷）5 赤パプリカ3 ホールコーン缶5							
			振替休日（17日分）									
19 火	ごはん 牛乳 焼きカレーコロッケ 野菜サラダ ビーフン汁	本に出てくる料理を味わおう「こまったさんのコロッケ」	ごはん	牛乳			カレー粉 塩こしょう ウスターソース	605	20.5			
			マッシュポテト（冷）50 パン粉 油 バター1 和風ドレッシング5	豚ひき肉10	たまねぎ15 にんじん5 粉パセリ0.5							
			ビーフン5	豚肉10	キャベツ20 だいこん10 ホールコーン缶5							
20 水	ミルクパン 牛乳 カラガ風シチュー 鶏肉のガーリック焼き キャベツのサラダ	本に出てくる料理を味わおう「こまったさんのシチュー」	ミルクパン	牛乳			がらすープ5 野菜ブイヨン1 カレー粉0.5 塩こしょう ウスターソース オールスパイス パプリカ粉 黒こしょう 薄口しょうゆ 塩	630	29.6			
			じゃがいも30 バター1個	牛肉20	たまねぎ40 にんじん5 ホールトマト缶10 にんにく0.5 むき枝豆（冷）5 セロリ3							
			野菜いっぱいドレッシング5	鶏もも肉40	にんにく0.5 粉パセリ0.02							
21 木	ごはん 牛乳 鶏手羽元のジュース煮 キャベツと豆のスープ マカロニサラダ	本に出てくる料理を味わおう「こまったさんのサラダ」	ごはん	牛乳			濃口しょうゆ0.2 がらし 赤ワイン ウスターソース がらすープチキン・ポーク5 野菜ブイヨン1 塩こしょう 薄口しょうゆ0.5	670	23.0			
			はちみつ1	鶏手羽元1本	みかんジュース10 トマトジュース10							
			じゃがいも20 油	ウインナー5 ミックスピーンズ5	キャベツ30 にんじん5 にんにく0.5							
22 金	ごはん 牛乳 さかなのもみじ揚げ 豚汁 キャベツの昆布和え	行事食：和食の日	ごはん	牛乳			塩こしょう 煮干し（だし用）	648	24.9			
			油5 薄力粉2 片栗粉2	白身魚1切れ	にんじん5							
			さつまいも20	豚肉10 厚揚げ15 米みそ10	たまねぎ15 にんじん5 えのき5 ねぎ3							
25 月	減量ミルクパン 牛乳 長崎ちゃんぽん 揚げぎょうざ 中華風サラダ	しっかり手を洗って食べよう	減量ミルクパン	牛乳			中華スープの素0.5 鶏豚湯5 塩こしょう、薄口しょうゆ2 塩こしょう	629	27.2			
			チャンポン麺45 油	豚肉20 かまぼこ5 いか5	にんじん5 たまねぎ15 ねぎ3 キャベツ10 もやし20 ホールコーン5							
			油	ぎょうざ2個（1.2年生1個）								
26 火	ごはん 牛乳 煮魚 だいこんのみそ汁 春雨の炒め煮	よくかんで食べよう	ごはん	牛乳			酒1 みりん1 濃口しょうゆ4 酒 煮干し（だし用） 濃口しょうゆ2 酒1 みりん	687	27.5			
			三温糖2.5	さば1切れ	しょうが2							
			干しわかめ0.5 生揚げ20 米みそ10	豚ひき肉10	にんじん5 たまねぎ15 小松菜10 ごぼう5 だいこん15 たけのこ水煮10 しょうが2 ねぎ3 きくらげ0.5（冷）むき枝豆5							
27 水	ロールパン 牛乳 手作りミートパイ 野菜スープ 果物（みかん）	お誕生日おめでとう献立（11月のお友達をみんなでお祝いしましょう） 	ロールパン	牛乳			ロールパン（小麦・乳） パイシート（小麦・乳）	638	22.1			
			（冷）パイシート50 小麦粉1 油	牛ひき肉15 大豆5	にんじん3 たまねぎ8 粉パセリ0.05 トマトホール缶5	トマトケチャップ10 塩こしょう ナツメグ						
			オリーブ油	豚肉10	にんじん5 たまねぎ20 キャベツ25 ホールコーン缶10（冷）いんげん5	がらすープチキン・ポーク5 塩こしょう 野菜ブイヨン1						
28 木	ごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ だご汁 白菜の香りและ	だご汁の作り方について知ろう	ごはん	牛乳			煮干し（だし用） 清酒0.5 薄口しょうゆ4 薄口しょうゆ2	639	21.2			
			小麦粉3 片栗粉3 油	ちくわ1/2本 青のり0.3								
			小麦粉5 上新粉10	豚肉10	にんじん5 だいこん20 ねぎ5 ごぼう5 こんにゃく5							
29 金	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス だいこんのサラダ チーズ	食べ物の3つの働きについて知ろう	麦ごはん	牛乳			ハヤシルウ（小麦） デミグラスソース（小麦・乳） 和風ドレッシング（小麦） 生クリーム・チーズ（乳）	721	24.0			
			ハヤシルウ10 デミグラスソース5 じゃがいも30、油	牛肉20 生クリーム2	にんじん10 たまねぎ40 しめじ5 にんにく0.3 ホールトマト20 りんごビュレ5 グリーンピース5	塩こしょう 赤ワイン1						
			和風ドレッシング5	かつおぶし0.5	だいこん20 にんじん3 きゅうり10 キャベツ10							