令和6年度　　１１月　学 校 給 食 予 定 献 立 表　　若楠小学校

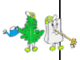
◎　給食目標　　なんでも食べよう

誕生おめでとう献立…６日（水）　いい歯の日…８日（金）

ハッピーにんじんの日…１５日（金）　　図書コラボ給食　１８日(月)～２２日（金）

※佐賀の食材…ピーマン、さといも、にら、ほうれん草、白菜、大根

＊しょうゆ濃口・薄口）及び中華スープの素は、小麦を含みます。
＊マヨネーズは卵が入っていません。
＊カレールウはアレルゲン対応のルウです。（卵、乳不使用）
＊ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ等練り製品に乳、卵は使用していません。
＊学校行事等により献立変更の時は、別途お知らせします。

日曜	献立名	献立のメッセージ	食品名 主にエネルギーのもとになる（きいろ）	主に体をつくるもとになる（あか）	主に体の調子を整えるもとになる（みどり）	調味料	アレルギー物資表示7品目（卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに）	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1 金	ごはん　牛乳 ぶりフライ 根菜きんぴら わかめ汁	魚を食べよう	ごはん 三温糖　油　ごま	牛乳 ぶりフライ1個 豚肉 かまぼこ　わかめ	にんじん　ごぼう　れんこん　こんにゃく　枝豆 たまねぎ　にんじん　ねぎ　しめじ	濃口しょうゆ　かつお昆布だし 醤油　酒　塩　みりん　鰹節　昆布	牛乳（乳）	667	27.8
5 火	ごはん　牛乳 ヤンニョムチキン 中華和え フォー・ガー	ヤンニョムチキンを味わおう	ごはん 砂糖　ごま油　片栗粉　油 ごま　ごま油　砂糖 フォー　ごま	牛乳 鶏肉 ハム 鶏肉	きゅうり　大根　もやし　にんじん きくらげ　玉ねぎ　にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　ねぎ	塩　こしょう　コチュジャン　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　みりん 中華味　醤油　酢　塩 ナンプラー醤油3酒1塩	牛乳（乳）	660	22.4
6 水	ミルクパン　牛乳 カレーミートスパゲッティー かきとれんこんのサラダ ぶどうゼリー	１１月生まれのお友達をお祝いしよう♪	ミルクパン スパゲッティー　オリーブ油 ごまドレッシング ぶどうゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ　人参　しめじ　パセリ　トマト水煮 れんこん　きゅうり　柿	カレールウ ソース　塩こしょう	牛乳（乳）パン（小麦・乳） スパゲッティー（小麦）	661	22.0
7 木	秋の実りご飯　牛乳 竹輪の照り煮 すまし汁	秋の実りに感謝しよう	ごはん ごま　油　砂糖 三温糖 生麩	牛乳 鶏肉　油揚げ 竹輪1/2本 豆腐　かつお節　こんぶ	にんじん　ごぼう　しめじ　枝豆　くり 玉ねぎ　ほうれん草　にんじん　ねぎ	醤油みりん酒1塩 醤油　みりん　酒 醤油みりん塩	牛乳（乳）	580	23.1
8 金	ごはん　牛乳 豚肉のオレンジ煮 カミカミサラダ みそ汁	＜いい歯の日＞よくかんで食べよう	ごはん はちみつ ごま　マヨネーズ さつまいも	牛乳 豚肉 さきいか 油揚げ	にんにく　みかんジュース ごぼう　きゅうり　にんじん 白菜　たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ	醤油　トマトケチャップ酒 醤油	牛乳（乳） さきいか（いか）	658	26.8
11 月	ミルクパン　牛乳 魚の香草パン粉焼き さつまいものサラダ もち麦とトマトのスープ	麦について知ろう	ミルクパン パン粉　オリーブ油 さつまいも　エッグケアマヨネーズ 油　もち麦	牛乳 あじ チーズ ウインナー　大豆	粉パセリ　おろしにんにく きゅうり　にんじん　枝豆 にんじん　たまねぎ　にんにく　キャベツ　トマト　パセリ	オールスパイス 塩こしょう　ウインブイヨン　しょうゆ　トマトケチャップ	ミルクパン（小麦・乳） 牛乳（乳） パン粉（小麦）	627	28.2
12 火	ごはん　牛乳 チキンチキンごぼう カレーポテト すまし汁	チキンチキンごぼうについて知ろう	油　かたくり粉　三温糖 じゃがいも	鶏もも肉 かつお節　昆布　いわし団子	ごぼう　枝豆　大豆 パセリ たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ　こまつな	濃口しょうゆ　みりん カレー粉　塩こしょう 醤油　酒　塩　みりん	牛乳（乳）	626	28.0
13 水	ミルクパン　牛乳 白菜のクリーム煮 ひじきとれんこんのサラダ みかん	旬の食品を知ろう（みかん）	ミルクパン 小麦粉　バター　じゃがいも　油 和風ドレッシング	牛乳 豚肉　牛乳　生クリーム　スキムミルク 干しひじき	白菜　たまねぎ　にんじん　しめじ　グリーンピース ほうれん草　にんじん　コーン　れんこん みかん1個	がらスープ　ブイヨン 白ワイン　塩こしょう	ミルクパン（小麦・乳） 牛乳（乳） バター、生クリーム、スキムミルク（乳）	631	22.1
14 木	ごはん　牛乳 根菜のみそ煮 こまツナ和え 手巻きのり 	てっちゃん給食（鉄分をとろう）	ごはん 里芋　砂糖　油 ごま　マヨネーズ	牛乳 豚肉　みそ　厚揚げ ツナ のり1袋	大根　人参　いんげん　こんにゃく れんこん　ごぼう　大根 小松菜　人参	醤油酒　みりん 醤油	牛乳（乳）	648	24.1
15 金	ごはん　牛乳 魚の変わり焼き 切り干しだいこんのごま和え こんこん汁 	せんいくん給食（食物せんいをとろう）	ごはん マヨネーズ ごま　砂糖 さつまいも	牛乳 鮭 煮干　みそ　厚揚げ　豚肉	にんじん ほうれん草　人参　切干大根 玉ねぎ　大根　人参　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	塩こしょう　酒 醤油　塩	牛乳（乳）	633	28.5
18 月	ピザトースト　牛乳 イタリアンサラダ ビーンズスープ	図書コラボ給食「絵本：ぱんどろぼう」	食パン イタリアンドレッシング ひよこ豆　マカロニ	牛乳　ベーコン　チーズ ハム 鶏肉　大豆	たまねぎ　ピーマン　マッシュルーム ほうれん草　キャベツ　パプリカ　とうもろこし たまねぎ　にんじん　白菜　パセリ　枝豆	ピザソース　ケチャップ　ウスターソース ブイヨン　白ワイン　薄口しょうゆ　塩こしょう	食パン（小麦・乳） 牛乳・チーズ（乳）	603	26.3
19 火	麦ごはん　牛乳 野菜カレー キャベツとりんごのサラダ	図書コラボ給食「絵本：カレー地獄旅行」	麦ごはん じゃがいも　油 砂糖　オリーブ油	牛乳 豚肉	玉ねぎ　にんじん　にんにく　りんごピューレ ピーマン　なす　れんこん　しいたけ キャベツ　きゅうり　コーン　りんご	カレールー　赤ワイン 醤油　酢　塩　こしょう	牛乳（乳）	603	18.4
20 水	黒糖パン　牛乳 マーボーラーメン 焼き豚の中華和え さつまいもチップ	図書コラボ給食「絵本：こまったさんのラーメン」	黒糖パン ラーメン　ごま油　砂糖　片栗粉 ごま　ごま油　砂糖 さつまいもチップ1袋	牛乳 豚肉　豆腐　赤みそ 焼き豚	たまねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ　しょうが　にんにく　ねぎ もやし　きゅうり　にんじん	がらスープ　薄口しょうゆ　清酒　トウバンジャン　テンメンジャン しょうゆ　酢	牛乳（乳）	574	24.4
21 木	ごはん　牛乳 おでん 野菜の即席漬け のり佃煮	図書コラボ給食「絵本：おいしそうなしろくま」	ごはん じゃがいも　砂糖	牛乳 鶏肉　厚揚げ　竹輪　うずら卵 塩昆布　かつお節 のり佃煮	大根　こんにゃく 白菜　きゅうり　もやし　人参	かつお節　昆布 醤油　酒　みりん 醤油　みりん	牛乳（乳） うずら卵（卵）	609	26.0
22 金	ごはん　牛乳 アジの塩焼き 焼肉サラダ みそ汁	図書コラボ給食「絵本：あぁ、アジのひらきがたべたいっ！」	ごはん ごま　ごま油　砂糖 じゃがいも	牛乳 あじ 豚肉 油あげ　みそ　いりこ	キャベツ　にんにく　しょうが　にんじん　きゅうり にんじん　たまねぎ　えのき　白菜	焼肉タレしょうゆ　酢	牛乳（乳）	585	26.5
25 月	食パン　牛乳 ハムとほうれん草のグラタン 肉団子と野菜のスープ フルーツムース　りんごジャム	ほうれん草について知ろう	食パン マカロニ　ホワイトソース　バター ムース1個　りんごジャム	牛乳 ハム　チーズ　白いんげん豆 とりだんご	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　パセリ たまねぎ　にんじん　パセリ　白菜　かぶ　しめじ	白ワイン　塩こしょう ﾌﾞｲﾖﾝ 塩 こしょう	食パン（小麦・乳） 牛乳（乳）	689	24.7
26 火	しそごはん　牛乳 肉うどん ささみとほうれん草の和え物	よい姿勢で食べよう	ごはん　ごま うどん 砂糖	牛乳 油揚げ　豚肉　かまぼこ ささみ　かつお節	たまねぎ　にんじん　ねぎ　しいたけ ほうれん草　にんじん　とうもろこし	しそごはん素 醤油　みりん塩 煮干し 醤油　みりん	牛乳（乳） うどん（小麦）	608	24.1
27 水	抹茶きなこ揚げパン　牛乳 ひじきとハムのサラダ チキンとレタスのスープ	抹茶きなこ揚げを味わおう	コッペパン　砂糖 砂糖 油　マカロニ	牛乳　きな粉 ハム　ひじき　チーズ 鶏肉	キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　にんじん　しめじ　レタス　枝豆	抹茶 塩 ﾌﾞｲﾖﾝ 塩 こしょう	ミルクパン（小麦・乳） 牛乳（乳）	586	20.7
28 木	ごはん　牛乳 いわしのみぞれ煮 にらともやしの炒め物 こんこん汁	教科書コラボ給食「ごんぎつね」	ごはん ごま油 さつまいも　栗	牛乳 いわしのみぞれ煮1個 油あげ　みそ　いりこ	にら　もやし　キャベツ　にんじん　にんにく 玉ねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ　れんこん	醤油酒カレー粉 醤油　塩　こしょう 煮干し	牛乳（乳）	643	26.1
29 金	キムタクごはん　牛乳 しゅうまい 豚ともやしの中華スープ	キムタクごはんを味わおう	ごはん ごま油 ごま油	牛乳 豚肉 しゅうまい 豚ひき肉	キムチ　にら　たくあん たまねぎ　キャベツ　にんじん　もやし	濃口しょうゆ　みりん　清酒 醤油　酒　塩　中華味	牛乳（乳） ぎょうざ（小麦）	588	23.2

※第３金曜日・土・日は佐賀県食育の日