

月・水曜日は
今月から新米です。



11月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかたべもの	きいろたべもの	みどりのたべもの	(小学校) エネルギー
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿	ちやく、ほねの もとなる	ねつやちからに なるもの	からだのちょうしを ととのえる	たんぱくしつ (中学校)
2月	①さつま米ごはん 	③すまし汁 ④魚の西京焼き ⑤菊花風炒め		①わかめ、こんぶ、のり、ひじき ②ぎゅうにゅう③はんぺん、かまぼこ、たまご、だいず④あじ ⑤たまご、ちくわ	①こめ、さとう、ごま、ほとむぎ ②でんぷん、さとう、あぶら、やまいも、こむぎ④さとう⑤さとう、でんぷんあぶら	③にんじん、こまつな、ほししいたけ、はくさい④ほうれんそう、キャベツ、しめじ	600 Kcal 26.4 g 759 kcal 32.9 g
4水	①さつま米ごはん 	③さつま芋の具汁 ④菱わかめの金平		②ぎゅうにゅう③だいず、あぶら あけ④くわかめ、さつまあげ	①こめ③さつまいも④しらたき ごま、すりごま、さとう、あぶら、ごまあぶら	③にんじん、だいこん、たまねぎ④あかピーマン	602 Kcal 22.3 g 764 kcal 27.5 g
5木	①(パティパンカット) 	③野菜とウィンナーのスープ煮 ④セルフィッシュバーガー(魚フライ、1食ソース、せんキャベツ)		②ぎゅうにゅう③ウィンナー、 とりにく④ほき、だいず	①パン③じゃがいも④パン、 こむぎ、でんぷん、あぶら	③にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、マッシュルーム④キャベツ	647 Kcal 28.2 g 770 kcal 32.9 g
6金	①九穀ごはん 	③里芋のみそ汁 ④さんま甘露煮 ⑤和風サラダ		①だいず②ぎゅうにゅう③あ つあけ④さんま、だいず⑤わかめ	①こめ、むぎ、くろまい、もち、あおせん まい、もちきび、もちげんまい、あかまい、 あねきょうかまい、さいとも、こんにゃく ④さとう、こむぎ、あぶら、ごまあぶら、 さとう	③にんじん、こまつな、ごぼう、エ リンギ⑤ブロッコリー、きゅう り、ほうれんそう、あかピーマン	598 Kcal 24.7 g 738 kcal 30.0 g
9月	①さつま米ごはん 	③ちゃんこ ④ナツツ田作り		②ぎゅうにゅう③とりにく、と うら④ほし	①こめ③でんぷん、はるさめ④ あぶら、アーモンド、カシュー ナッツ、くるみ、さとう、みずあ め	③にんじん、はくさい、ねぎ、もや し、えのきたけ、しいたけ、だい こんば	669 Kcal 26.9 g 852 kcal 33.6 g
10火	①コッペパン 	③スパゲティミートソース ④チョレギサラダ(1食さざみのり)		②ぎゅうにゅう③ぶたにく、だ いず、とりにく④のり	①パン③スパゲッティ、あぶら ④こんにゃく、ごまあぶら、さ とう、ごま、すりごま	③にんじん、たまねぎ、グリーンピー ス、しめじ、しょうが、にんにく、ト マト④ キャベツ、もやし、ブロッコリー、カ リフラワー、にんにく	610 Kcal 25.7 g 783 kcal 33.0 g
11水	①さつま米ごはん 	③厚揚げの甘酢あん ④豚みそ		②ぎゅうにゅう、あつあけ、う すらたまご④ぶたにく	①こめ③さとう、でんぷん、こ まあぶら④さとう、あぶら	③にんじん、ほうれんそう、たけ のこ、はくさい、しいたけ	688 Kcal 25.5 g 874 kcal 31.6 g
12木	①食パン 	③にら卵スープ ④肉団子とひよこ豆のトマト煮 ⑤みかん		②ぎゅうにゅう③たまご、と りにく④とりにく、ぎゅうにゅう、 ぶたにく、だいず、ひよこまめ	①パン③じゃがいも④パン、 こむぎ、でんぷん、あぶら	③にら、きくらげ、もやし、キャ ベツ、にんじん④ピーマン、たま ねぎ、トマト⑤みかん	602 Kcal 25.8 g 738 kcal 31.4 g
13金	①(麦ごはん) 	③もずくのみそ汁 ④豚キムチ丼ぶり		②ぎゅうにゅう③もずく、と うら④ぶたにく	①こめ、むぎ、きょうかまい、④ しらたき、さとう、すりごま、こ ま、あぶら、ごまあぶら	③にんじん、れんこん、しいたけ ④たまねぎ、カリフラワー、え のきたけ、はくさい、ねぎ	597 Kcal 26.2 g 753 kcal 32.4 g
16月	①さつま米ごはん 	③おでん ④おひたし		②ぎゅうにゅう③とりにく、あ つあけ、うすらたまご、こんぶ	①こめ③さといも、こんにゃ く、さとう④さとう	③にんじん、だいこん④ほうれ んそう、キャベツ	590 Kcal 23.6 g 749 kcal 29.2 g
17火	①食パン 	③ケチャップ煮 ④もやしのごま和え		②ぎゅうにゅう③ぶたにく、ウ ィンナー、うすらたまご、しら はなまめ、おうぶくまめ、ぎゅ うにゅう	①パン③じゃがいも、マーガリン 、あぶら④ごま、すりごま、さ とう、ごまあぶら	③にんじん、グリーンピース、たま ねぎ④こまつな、あかピーマン、 もやし、はくさい	663 Kcal 25.4 g 844 kcal 32.0 g
18水	①さつま米ごはん 	③かき玉汁 ④鶏の南蛮漬		②ぎゅうにゅう③たまご、と うら④とりにく	①こめ③でんぷん④でんぷん、 あぶら、さとう	③にんじん、ほうれんそう、えの きたけ④たまねぎ、きゅうり、ト マト	615 Kcal 23.9 g 779 kcal 29.4 g
19木	①ぶどうパン 	③きのこポタージュ ④大根サラダ		①たまご②ぎゅうにゅう③ぶ たにく、うすらたまご、ぎゅう にゅう、なまクリーム、だっし ふんにゅう	①ぶどうパン③マーガリン	①ほしぶどう③マッシュルー ム、しめじ、にんじん、かぼちゃ、い んげん、たまねぎ④だいこん、レ タス、カリフラワー、パプリカ	649 Kcal 24.7 g 849 kcal 31.1 g
20金	①(麦ごはん)佃煮 	③みそ米粉めん ④鶏肉のレモン風味 ⑤ミニトマト(小2コ中3コ)		①こんぶ、かんてん、だいず② ぎゅうにゅう③かまぼこ、あつ あけ④とりにく	①こめ、むぎ、きょうかまい、こ ま、さとう、みずあめ、こむぎ③ こめ、めん④でんぷん、あぶ ら、さとう	③にんじん、こまつな、かぶ、ねぎ、 えのきたけ④レモン⑤ミニト マト	612 Kcal 23.2 g 748 kcal 28.5 g
24火	①コッペパン 	③スパゲティナポリタン ④ブロッコリーとベーコンのソテー ⑤ブルー		②ぎゅうにゅう③ぶたにく、え び、チーズ④パ	①パン③スパゲッティ、あぶら ④あぶら	③にんじん、ピーマン、たまねぎ、 マッシュルーム、カリフラワー ④ブロッコリー、きピーマン⑤ ブルー	589 Kcal 25.6 g 747 kcal 32.2 g
25水	①(さつま米ごはん) 	③さつまカレーライス ④ひじきマリネサラダ		②ぎゅうにゅう③ぎゅうにゅう、 ひよこまめ、ぎゅうにゅう④ひ じき	①こめ③じゃがいも、はちみ つ、あぶら④さとう、あぶら	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、にんにく、しょうが、り んご、レモン④きゅうり、キャ ベツ、どうもろこし	704 Kcal 22.4 g 896 kcal 27.4 g
26木	①食パン 	③クリームシチュー ④鶏のマヨネーズ焼き ⑤アーモンドドレッシングあえ		②ぎゅうにゅう③うすらたまご、し らはなまめ、おうぶくまめ、だっし ふんにゅう、ぎゅうにゅう、なまク リーム④とりにく	①パン③さつまいも、マーガ リン、あぶら④でんぷん、ごま、あ ぶら⑤あぶら、さとう、アー モンド	③にんじん、セロリ、たまねぎ⑤ チンゲンサイ、だいこん、カリフ ラワー	624 Kcal 25.2 g 882 kcal 32.3 g
27金	①(黒豆)ごはん 	③里芋ときのこのすまし汁 ④ぶりの野菜みそソース ⑤柿		①だいず②ぎゅうにゅう③あ つあけ④ぶり	①こめ、むぎ、きょうかまい③ さといも④さとう	③えのきたけ、しめじ、しいたけ、 にんじん、ねぎ④ねぎ、しょうが、 にんじん、れんこん、しいたけ、グ リンピース⑤かき	620 Kcal 25.6 g 759 kcal 31.6 g
30月	①さつま米ごはん 	③寄せなべ ④ひじきの炒り煮		②ぎゅうにゅう③とりにく、と うら、かまぼこ④ひじき、ちく わ、あぶらあけ	①こめ③しらたき④さとう、あ ぶら	③かぼちゃ、ねぎ、はくさい、エ リンギ、しゆんぎく④しいたけ、に んじん、いんげん	587 Kcal 26.2 g 739 kcal 32.2 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：①すまし汁・・・あか(①はんぺん、かまぼこ、たまご、だいず) きいろ(①でんぷん、さとう、あぶら、やまいも、こむぎ) みどり(①にんじん、こまつな、しいたけ、はくさい)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。