

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 たんぱくしつ (中学校)
	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	
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、あぶらあげ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 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ワインナー、とり、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あつあげ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、あけね、きょうかまい、さいとも、こんにやく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ナツ田作り		②ぎゅうにゅう③とり、④とうらふ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	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食さみのり)		②ぎゅうにゅう③ぶたにく、だいず、とり、④のり	①パン③スパゲッティ、あぶら④こんにやく、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、あつあげ、うすらたまご④ぶたにく	①こめ③さとう、でんぷん、ごまあぶら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、④とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ひよこめ	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、とうらふ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、ごま、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、あつあげ、うすらたまご、こんぶ	①こめ③さといも、こんにやく、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、ワインナー、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、とうらふ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、あつあげ④とりにく	①こめ、むぎ、きょうかまい、ごま、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パスタ	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あつあげ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、グリーンピース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、とうらふ、かまぼこ④ひじき、ちくわ、あぶらあげ	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。