

※お米はさつま町内産です。  
※11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)			あかのたべもの からだをつくる		みどりのたべもの からだのちょうしをととのえる		きいろのたべもの からだをうごかすもとなる		エネルギー たんぱく質 (小学校) (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤小皿	さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う	いろいろい やさい	いろいろすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1火	①食パン1枚	③にらたまスープ ④肉団子と豆のトマト煮 ⑤みかん ⑥イチゴジャム	③たまご ④ぎゅうにく ぶ たにく ベーコン ひよこまめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん なら ④トマト ピー マン	③はくさい もやし きくらげ ④たまねぎ ⑤みかん	①パン ③じゃがいも ⑥ジャム	④あぶら	648 Kcal 27.1 g 800 kcal 33.4 g	
2水	①ごはん	③すまし汁 ④魚の西京焼き ⑤菊花風いため ⑥ひじきのり	③とうふ ④かじき ⑤たまご	②ぎゅうにゅう ⑥ひじき	③にんじん こまつな ⑤ほうれんそう	③ほししいたけ はくさい ⑤きゃべつ しめじ	①こめ ④⑤さとう	⑤あぶら	604 Kcal 26.8 g 760 kcal 32.5 g	
4金	①ごはん	③さつまいもの呉汁 ④くきわかめのきんぴら	③だいず あぶら あげ とうにゅう ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④くきわかめ	③にんじん かぼちゃ	③だいこん ぶかねぎ ④ズッキーニ いとこんにやく	①こめ ③さつまいも ④さとう	④あぶら ごま	624 Kcal 21.7 g 791 kcal 26.7 g	
7月	①粟ごはん	③沢煮糰子 ④鮭のごま照り焼き ⑤りんご	③ぶたにく ④さけ	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ ほししいたけ ぶかねぎ ⑤りんご	①こめ あわ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	570 Kcal 24.8 g 715 kcal 30.8 g	
8火	①バーガーパン	③野菜のスープ煮 ④魚フライ ⑤きゃべつ・マイティソース	③ウィンナー ④たら	②ぎゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ	③たまねぎ しめじ はくさい たまねぎ ⑤きゃべつ	①パン ③じゃがいも	④あぶら	653 Kcal 29.3 g 790 kcal 33.6 g	
9水	①ごはん	③厚揚げの甘酢あん ④ズッキーニのサラダ	③ぶたにく うずらたまご なまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな	③たけのこ はくさい ほししいたけ ④ズッキーニ こんにやく コーン	①こめ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら	629 Kcal 23.0 g 802 kcal 28.0 g	
10木	①ごはん	③里芋ともやしのみそ汁 ④さんまのみぞれ煮 ⑤和風サラダ	③なまあげ ④さんま	②ぎゅうにゅう ⑥わかめ	③にんじん こまつな ⑤フロコリー	③ごぼう もやし エリンギ ⑤きゅうり	①こめ ③さといも ③④さとう	④あぶら	651 Kcal 25.2 g 799 kcal 29.0 g	
11金	①麦ごはん	③チキンエッグカレー ④コールスローサラダ ⑤ラ・フランスゼリー	③とりにく うずらたまご ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ③スキムミルク	③にんじん	③たまねぎ にんにく しょうが りんご プルーン ④きゃべつ もやし コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ⑤ゼリー	③あぶら ④ドレッシング	729 Kcal 22.6 g 919 kcal 27.6 g	
14月	①麦ごはん	③鶏の煮物 ④豚みそ ⑤手巻きのり	③とりにく なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ⑤のり	③にんじん	③こんにやく ごぼう たけのこ だいこん ほししいたけ	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう ④ざらめ	③あぶら ④ごま	697 Kcal 30.2 g 886 kcal 37.8 g	
15火	①ミルクパン	③牛肉と野菜のスープ煮 ④魚のマヨチーズ焼き ⑤みかん	③ぎゅうにく ④かじき	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト ④チーズ	③④にんじん	③だいこん セロリー エリンギ キャベツ にんにく ③④たまねぎ ⑤みかん	①パン	③バター ④マヨネーズ	654 Kcal 29.9 g 827 kcal 37.6 g	
16水	①ごはん	③大豆の五目煮 ④もやしのごま和え ⑤カレーふりかけ	③とりにく なまあげ だいず さつまあ げ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③いんげん ③④にんじん ④こまつな	③だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ④もやし	①こめ ③じゃがいも ③ざらめ ④さとう	④あぶら	645 Kcal 26.0 g 814 kcal 31.8 g	
17木	①サフラン ライス	③野菜スープ ④シーフードドリア	④とりにく ベーコン いか えび ほた て ひよこまめ えだまめ	②④ぎゅうにゅう	③④にんじん	③えのきたけ きゃべつ ③④たまねぎ ④しめじ	①こめ むぎ ③じゃがいも ④小麦粉	④バター なまクリーム	626 Kcal 25.7 g 811 kcal 31.6 g	
18金	①ごはん	③食べるみそ汁 ④きびなご南蛮漬	③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③わかめ ④きびなご	③④にんじん	③しめじ はくさい ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら ごま	639 Kcal 24.4 g 830 kcal 30.0 g	
21月	①きんぴらごはん	③つみれ汁 ④かつおときゃべつ のいためもの ⑤りんごのタルト	①ぶたにく あぶらあげ ③いわし とうふ ④かつお	②ぎゅうにゅう	①にんじん ③こまつな	①たけのこ ごぼう ほし しいたけ いたこにやく ③ だいこん えのきたけ ぶか ねぎ ④きゃべつ もやし ズッキーニ ⑤りんご	①こめ むぎ ①⑤さとう ⑤こめこ	④あぶら	691 Kcal 29.5 g 825 kcal 35.4 g	
22火	①食パン1枚	③スパゲティミートソース ④さつまいものサラダ	③ぎゅうミンチ だいず	②ぎゅうにゅう	③トマト ③④にんじん	③たまねぎ しめじ にんにく しょうが ④ズッキーニ コーン	①パン ③スパゲティ ④さつまいも	③バター ④マヨネーズ	701 Kcal 27.1 g 891 kcal 34.0 g	
24木	①ごはん	③おでん ④おひたし ⑤細切り昆布	③とりにく なまあげ さつまあげ うずらたまご まめパ ー ④とりにく	②ぎゅうにゅう ③⑤こんぶ	③にんじん ④ほうれんそう	③だいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ④きゃべつ	①こめ ③さといも ③④さとう	③あぶら	630 Kcal 25.1 g 797 kcal 31.4 g	
25金	①麦ごはん	③さつまいものみそ汁 ④牛肉たけのこ丼 ⑤みかん	③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ③④こねぎ	③だいこん はくさい なましいたけ ④たけのこ ごぼう ⑤みかん	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	④あぶら	693 Kcal 29.4 g 869 kcal 36.0 g	
28月	①麦ごはん	③ちゃんこ ④ナッツ田作り	③とりにく とうふ	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん	③はくさい もやし えのきたけ だいこん なましいたけ ぶかねぎ	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう みずあめ	④あぶら アー モンド くるみ カシューナッツ	691 Kcal 28.3 g 881 kcal 35.2 g	
29火	①バターパン	③きのこのポタージュ ④大根サラダ	③ぶたにく うず らたまご ベーコ ン	②③ぎゅうにゅう	③にんじん かぼちゃ	③たまねぎ しめじ マッシュルーム ④だいこん きゅうり	①パン	③バター ④マヨネーズ	683 Kcal 27.0 g 879 kcal 33.6 g	
30水	①ごはん	③いものこ汁 ④ぶりの野菜みそソース ⑤みかん	③なまあげ ④ぶり	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ こまつな こねぎ	③ごぼう エリンギ こんに やく ④ぶかねぎ しょう が れんこん なましいたけ ⑤みかん	①こめ ③さといも ④さとう	④あぶら	671 Kcal 26.6 g 844 kcal 32.9 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日③にらたまスープ・・・あか(③たまご ④ぎゅうにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ) みどり(③にんじん なら トマト ピーマン)

※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。