

※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)			からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		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	いろいろさい	いろいろすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いち・さとう	あぶら	
1水	①ごはん 	③ごもくじる ③五目汁 ④きびなごのナッツがらめ ⑤きゃべつの塩昆布あえ		③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご ⑤こんぶ	③かほちゃ	③こんにやく とうがん ふかねぎ ④きゃべつ もやし	①こめ ③さといも ④さとう	③あぶら ④アーモンド ⑤ごま	654 Kcal 26.4 g 826 kcal 32.4 g
2木	①ごはん 	③いりどり ④かつおときゃべつのいためもの		③とりにく なまあげ うすらたまご ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ジャンポイン げん	③ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ れんこん ⑤きゃべつ もやし	①こめ ③じゃがいも ざらめ	③あぶら ④ごま	641 Kcal 25.0 g 814 kcal 30.7 g
6月	①麦ごはん 	③うま煮 ④スタミナ納豆 ⑤みかん		③とりにく なまあげ ④なっとう だいす ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん か ほちゃ ジャン ポインげん ④こねぎ	③こんにやく たけのこ ⑤みかん	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	684 Kcal 28.8 g 865 kcal 35.6 g
7火	①コッペパン 	③タイピーエン ④れんこん サラダ ⑤りんごジャム		③ぶたにく いか えび あさり さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③にんじん こねぎ	③きゃべつ もやし たけのこ えのきたけ しょうが ④れんこん きゅうり コーン	①パン ③はるさめ ④さとう ⑤ジャム	③あぶら ④マヨネーズ	606 Kcal 25.9 g 772 kcal 32.8 g
8水	①七福米 ごはん	③だいの五目煮 ④いりこのカレーつくだ煮		③だいす とりにく なまあげ さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③④こんぶ ④にほし	③にんじん かほちゃ ジャンポインげ ん	③だいこん ごぼう ほししいたけ こんにやく ④レースン	①こめ あかまい おしむぎ くらまい ひのひかりげんまい みどりまい こしひ かりげんまい もち げんまい	④カシューナツ ツ アーモンド あぶら	652 Kcal 28.3 g 824 kcal 34.6 g
9木	①ごはん 	③味噌おでん 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 うすらたまご	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	624 Kcal 25.0 g 786 kcal 30.7 g
10金	①麦ごはん 	③ポークエッグカレー ④コールスローサラダ		③ぶたにく うすらたまご ひよこまめ	②ぎゅうにゅう	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	③あぶら ④ドレッシング	687 Kcal 21.9 g 872 kcal 28.9 g
13月	①ごはん 	③かぼちゃのそぼろ煮 ④五目いり卵		③とりミンチ なまあげ ④たまご	②ぎゅうにゅう	③かほちゃ にんじん ジャンポインげ ん	③しめじ こんにやく ③④たまねぎ ④きくらげ コーン	①こめ ③ざらめ でんぶん ④さとう	③あぶら	661 Kcal 23.5 g 840 kcal 28.9 g
14火	①食パン2枚 	③ポトフ ④フレンチサラダ ⑤みかんジャム		③ぶたにく ウインナー うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ とうがん しめ じ ④きゃべつ きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ④ごま	642 Kcal 24.5 g 782 kcal 30.1 g
15水	①ごはん 	③食べるみそ汁 ④鮭の紅葉焼き		③なまあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう	③かほちゃ こまつな ③④にんじん ④パセリ	③とうがん しめじ もやし ④たまねぎ	①こめ ③さといも	④マヨネーズ	603 Kcal 24.2 g 766 kcal 29.7 g
16木	①麦ごはん 	③親子丼 ④まごわやさしいサラダ		③とりにく たまご ④ひよこまめ	②ぎゅうにゅう ④こんぶ	③にんじん	③ほししいたけ たけのこ たまねぎ ④きゅうり コーン しめじ	①こめ むぎ ③さとう でんぶん	④ドレッシング	602 Kcal 24.9 g 771 kcal 31.4 g
17金	①ごはん 	③すがたをかえる大豆汁 ④し しゃも磯の香フライ(小2・中3) ⑤三色あえ		③だいす とう にゅう とうふ なまあげ だいす もやし ④しししゃも	②ぎゅうにゅう	③⑤にんじん ⑤こまつな	⑤だいこん はくさい	①こめ ③じゃがいも	④あぶら	655 Kcal 26.3 g 853 kcal 33.6 g
20月	①きびごはん 	③ジャーチャン豆腐 ④きわかめのきんぴら		③なまあげ ぶたミンチ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④きわかめ	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほし しいたけ しょうが にんに く ふかねぎ ④いとこんにやく	①こめ もちきび ③でんぶん ③④さとう	③あぶら ④ごま	674 Kcal 24.0 g 860 kcal 29.9 g
21火	①黒糖パン 	③きのこのポタージュ ④大根サラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん かほちゃ ジャンポインげ ん	③しいたけ しめじ マッ シュルーム たまねぎ ④だいこん きゃべつ	①パン	③あぶら なまクリーム ④ドレッシング	644 Kcal 25.6 g 821 kcal 31.9 g
22水	①麦ごはん 	③すまし汁④魚の西京焼き⑤菊花 風いため⑥鮭ぱっぱふりかけ		③はんぺん ④かしき ④たまご ちくわ ⑤さけ	②ぎゅうにゅう	③にんじん こまつな こねぎ ⑤ほうれんそう	③ほししいたけ はくさい ⑤きゃべつ	①こめ むぎ ④⑤さとう	⑤あぶら	609 Kcal 25.5 g 769 kcal 31.5 g
24金	①ごはん 	③地元産牛肉(町提供) ③地元野菜のみそ汁 ④和風サイコロステーキ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 かほちゃ	③ごぼう しいたけ はくさい ④たまねぎ にんにく ⑤みかん	①こめ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら	727 Kcal 27.8 g 913 kcal 34.0 g
27月	①麦ごはん 	③厚揚げの甘酢あん ④ズッキーニのサラダ		③ぶたにく うすらたまご 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	③あぶら	622 Kcal 24.7 g 791 kcal 30.3 g
28火	①食パン 	③にらたまスープ ④肉団子と豆 のトマト煮 ⑤りんご		③たまご ④ぎゅうにく ぶたにく まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん にら ④トマト ジャン ポインげん	③きくらげ もやし ③④たまねぎ ⑤りんご	①パン ③じゃがいも	③あぶら	600 Kcal 25.1 g 754 kcal 30.7 g
29水	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 ふかねぎ	①こめ むぎ ④さとう みずあめ	④あぶら アーモンド くるみ カシューナツ	693 Kcal 28.6 g 881 kcal 35.4 g
30木	①きんぴら ごはん	③いものこ汁 ④白菜のアーモンドあえ		①ぶたにく あぶらあげ ③なまあげ	②ぎゅうにゅう	①にんじん ③かほちゃ ③④こまつな	①いとこんにやく ①③ごぼう ③えりんぎ こんにやく ④はくさい もやし	①こめ むぎ ③さといも ④さとう	①あぶら ④アーモンド	600 Kcal 22.7 g 777 kcal 29.0 g

※献立名の番号について・・・使用食品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③五目汁・・・③ぶたにく なまあげ ③かほちゃ ③こんにやく とうがん ふかねぎ ③さといも ③あぶら

※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。