

こめ ちやうなはん
 ※お米はさつま町内産です。
 がつ しんまい よてい
 ※11月から新米の予定です。



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	さけ・にんじん にゅうせいひん・ ごぎな・かいそ	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木	①ごはん 	③豚肉と大根の中華 ④こんにゃくきんぴら		③ぶたにく なまあげ ちくわ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん チンゲンサイ	③だいこん たけのこ きくらげ にんにく しょうが ④こんにゃく ごぼう	①こめ ③ざらめ でんぶ ④さとう	③④あぶら ④ごま	601 Kcal 25.0 g 763 kcal 30.7 g
2金	①麦ごはん 	③冬瓜のそぼろ煮 ④ひじき煮		③とりミンチ うすらたまご ④ぶたにく ちく わ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん ジャンボインげ ん	③とうがん たまねぎ しょうが ③④こんにゃく ④ほししいたけ	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら	636 Kcal 24.4 g 806 kcal 30.2 g
5月	①麦ごはん 	③うま煮 ④スタミナ納豆		③とりにく なまあげ ④なつとう だいす ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③にんじん い んげん ④こねぎ	③こんにゃく ほしだいこん たけのこ ④にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	④あぶら ごま	678 Kcal 29.1 g 857 kcal 36.0 g
6火	①食パン 	③和風ポトフ ④フレンチサラダ ⑤メープルジャム		③ぶたにく なまあげ うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ はくさい エリンギ ④きゅうり きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③④あぶら	579 Kcal 25.0 g 724 kcal 31.2 g
7水	①麦ごはん 	③大豆の五目煮 ④鮭フレークふりかけ ⑤みかん		③だいす とりにく なまあげ ④さけ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ④しらすほし	③にんじん ④こまつな	③こんにゃく ほしだいこん とうがん ほししいたけ ⑤みかん	①こめ むぎ ③じゃがいも さとう	④あぶら ごま	663 Kcal 26.6 g 826 kcal 32.8 g
8木	①サフランライス 	《いい歯の日》 ③麦スープ ④ドリアソース		③ぶたにく ④とりにく パーコン ひよこまめ	②③ぎゅうにゅう ③なまクリーム	③こまつな ④にんじん ④えだまめ	③とうがん セロリー えのきだけ ③④たまねぎ ④しめじ	①こめ ①③むぎ ③じゃがいも ④こむぎこ	④バター	650 Kcal 25.2 g 844 kcal 31.1 g
9金	①ごはん 	③吹き寄せ汁 ④さばのごま焼 き ⑤白菜のアーモンドあえ		③なまあげ ④さば	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤こまつな	③だいこん こんにゃく しめじ ぶかねぎ ④しょうが ⑤はくさい もやし	①こめ ③さといも ⑤さとう	④あぶら ごま ⑤アーモンド	648 Kcal 24.9 g 823 kcal 30.7 g
12月	①麦ごはん 	③親子煮 ④くきわかめいため		③とりにく たまご こうやどうふ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④くきわかめ しらすほし	③えだまめ ④にんじん	③たまねぎ えのきだけ ほししいたけ ④いとこんにゃく	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	653 Kcal 25.0 g 828 kcal 30.8 g
13火	①黒糖パン 	③きのこポタージュ ④大豆入 りクルミいりこ ⑤みかん		③ぶたにく うすらたまご ④だいす	②③ぎゅうにゅう ③なまクリーム ④にほし	③④にんじん かぼちゃ	③たまねぎ しめじ マッシュルーム ⑤みかん	①パン ④さとう	④あぶら クルミ アーモンド カシューナッツ	714 Kcal 29.8 g 901 kcal 37.0 g
14水	①ごはん 	③里芋のごまみそ煮 ④ツナと小松菜の煮浸し		③ぶたにく なま あげ ちくわ ④かつお あぶら あげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③④にんじん ④こまつな	③とうがん こんにゃく だいこん	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	③ごま ③④あぶら	665 Kcal 27.1 g 847 kcal 33.6 g
15木	①麦ごはん 	③八宝菜 ④鶏とれんこんのいため		③ぶたにく あさり えび ④とりにく さつ まあげ だいす	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こねぎ	③たけのこ たまねぎ えのきだけ ほししいたけ きゃべつ にんにく ④れんこん	①こめ むぎ ③でんぶ ④さとう	③④あぶら ④ごま	640 Kcal 29.4 g 809 kcal 36.2 g
16金	①ごはん 	③すがたをかえる大豆汁 ④さばのしょうが煮 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さば	②ぎゅうにゅう	③⑤にんじん ⑤こまつな	③だいすもやし ⑤だいこん はくさい	①こめ ③じゃがいも	⑤あぶら	616 Kcal 24.0 g 776 kcal 29.2 g
19月	①七福米 ごはん	《食育の日》③食べるみそ汁 ④きびなごのうめみそだれ ⑤みかん		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ③にほし ④きびなご	③にんじん こまつな	③とうがん ごぼう しめじ もやし ⑤みかん	①こめ あかまい おしむぎ くるまい 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③さといも ④でんぶ さとう	④あぶら ④ごま	672 Kcal 26.5 g 840 kcal 32.4 g
20火	①食パン 	③にらたまスープ ④肉団子とひよこ豆のトマト煮 ⑤りんごジャム		③たまご ④ぶたにく とりにく ひよこまめ	②③ぎゅうにゅう	③にら にんじん ④ピーマン トマト	③きくらげ もやし コーン ③④たまねぎ	①パン じゃがいも ⑤ジャム	③④あぶら	580 Kcal 23.9 g 729 kcal 27.9 g
21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 えのきだけ だいこん なましいたけ ぶかねぎ	①こめ むぎ ③はるさめ 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	674 Kcal 26.2 g 857 kcal 32.3 g
22木	①麦ごはん 	③ポークエッグカレー ④グリーンサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④ブロッコリー	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 きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも	③④あぶら	693 Kcal 23.0 g 880 kcal 27.9 g
26月	①五目ごはん 	③つみれ汁 ④かつおときゃべつのいためもの ⑤スイートポテト		①ぶたにく あぶらあげ ③かんばち 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 ほししいたけ いとこんにゃく ③だいこん えのきだけ ぶかねぎ しょうが ④きゃべつ もやし ズッキーニ	①こめ むぎ ①⑤さとう ⑤さつまいも	①④あぶら ④ごま	648 Kcal 29.8 g 783 kcal 38.0 g
27火	①食パン 	③ミートスパゲティ ④さつまいものサラダ		③ぎゅうミンチ ぶたミンチ だいす	②ぎゅうにゅう	③トマト ④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あぶら ④マヨネーズ	674 Kcal 27.1 g 856 kcal 33.8 g
28水	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	③ごぼう とうがん しいたけ はくさい ぶかねぎ ④たまねぎ にんにく ⑤みかん	①こめ ③さといも ④さとう	④あぶら	688 Kcal 25.0 g 862 kcal 30.3 g
29木	①麦ごはん 	③おでん ④お浸し ⑤ひじきのり		③とりにく なまあげ うすらたまご さつまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ ⑤ひじき のり	③にんじん ④こまつな	③だいこん こんにゃく ④きゃべつ	①こめ むぎ ④さといも ざらめ ④さとう	④あぶら ごま	619 Kcal 24.4 g 786 kcal 29.8 g
30金	①ごはん 	③さといもときのこのすまし汁 ④ぶりの野菜みそソース		③なまあげ ④ぶり	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④はねぎ	③しいたけ えのきだけ しめじ ぶかねぎ ④れんこん しょうが	①こめ ③さといも ④さとう	④あぶら	573 Kcal 25.4 g 706 kcal 31.2 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豚肉と大根の中華・・・③ぶたにく なまあげ ちくわ ③にんじん チンゲンサイ ③だいこん たけのこ きくらげ にんにく しょうが ③ざらめでんぶ 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。

※今月の地元産納入産品はとうがん、さといも、ジャンボインゲン、葉ねぎ、深ねぎを納入していただく予定です。地元の新鮮なおいしい野菜を知り、味わって食べましょう。