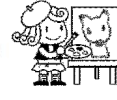


※お米はさつま町内産です。
※11月から新米の予定です。



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	さけつにゆづ・ にゆうせいひん・ こざかな・かいそ	いろいろのこい やさい	いろいろのうすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1 金	①ごはん 	③ちゃんこ ④ナツツ田作り		③とりにく とうふ ④あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④にほし	③にんじん	③えのきたけ もやし はくさい こんにゃく ぶかねぎ	①こめ 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	657 Kcal 27.4 g 833 kcal 33.8 g
5 火	①バターパン 	③洋風スープ ④豆のキッシュ		③ベーコン ④たまご まめ ウィンナー なつとう	②ぎゅうにゅう チーズ	③④にんじん ④こまつな	③セロリー きゃべつ ③④たまねぎ	①パン ③じゃがいも	③あぶら	606 Kcal 28.9 g 777 kcal 36.0 g
6 水	①麦ごはん 	③家常豆腐 ④わかめともやしのナムル		③なまあげ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう ④わかめ	③にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ぶかねぎ にんにく しょうが ④もやし コーン	①こめ むぎ ③でんぶん さとう	③④あぶら ④ごま	632 Kcal 20.6 g 806 kcal 25.2 g
7 木	①五目おこわ 	③白菜のすまし汁 ④豚肉と野菜 のいためもの ⑤スイートポテト		①とりにく あぶらあげ ③とうふ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④こまつな	①こんにゃく ごぼう ①③ほししいたけ ③えのきたけ はくさい ④たまねぎ きゃべつ	①こめ ざらめ ③じゃがいも ⑤さつまいも さとう	④あぶら	638 Kcal 28.9 g 768 kcal 35.2 g
8 金	①麦ごはん 	③麻婆丼 ④ごぼうナツツサラダ		③とうふ ぶたミンチ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが ④ごぼう きゅうり	①こめ むぎ ③でんぶん さとう	③あぶら ④アーモンド マヨネーズ	714 Kcal 25.3 g 910 kcal 31.4 g
11 月	①麦ごはん 	③親子煮 ④きわかめいため ⑤みかん		③とりにく たまご こやどうふ ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう ④きわかめ しらすほし	③えだまめ ③④にんじん	③たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ④いとこんにゃく ⑤みかん	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	681 Kcal 24.6 g 852 kcal 30.1 g
12 火	①食パン 	③牛肉と野菜のスープ煮 ④さつ まいもサラダ ⑤メープルジャム		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③ヨーグルト	③④にんじん	③たまねぎ だいこん エリンギ はくさい セロリー にんにく ④きゅうり	①パン ④さつまいも ⑤ジャム	③あぶら バター ④マヨネーズ	641 Kcal 21.3 g 803 kcal 30.1 g
13 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	688 Kcal 27.7 g 877 kcal 34.2 g
14 木	①麦ごはん 	③八宝豆腐 ④鶏とれんこんのいため		③ぶたにく とうふ あさり えび ④とりにく さつ まあげ だいず	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 えのきたけ ほししいたけ きゃべつ にんにく ④れんこん こんにゃく	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	623 Kcal 26.3 g 789 kcal 32.4 g
15 金	①ごはん 	③いものこ汁 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	③かほちゃ はねぎ こまつな ④にんじん	③こんにゃく ごぼう エリンギ ④れんこん しいたけ ぶかねぎ しょうが	①こめ ③さといも ④さとう	④あぶら	650 Kcal 26.0 g 829 kcal 32.3 g
18 月	①麦ごはん 	③もずくのみそ汁 ④豚キムチ丼		③とうふ あぶらあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゅう ③もずく	③にんじん こまつな	③ほししいたけ ④えのきたけ はくさい たまねぎ キムチ	①こめ むぎ	④あぶら ごま	602 Kcal 23.6 g 762 kcal 28.9 g
19 火	①ミルクパン 	③食育の日 ③野菜のスープ煮 ④きびなごのアングレース ⑤みかん		③とりにく	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん こまつな	③たまねぎ エリンギ きゃべつ ⑤みかん	①パン ③じゃがいも ④でんぶん パンこ さとう	④あぶら	617 Kcal 24.6 g 779 kcal 30.1 g
20 水	①きんぴら ごはん 	③秋のみのり汁 ④いわししょうが煮		①ぶたにく あぶらあげ ③とうふ ④いわし しょうが	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ③こまつな	①こんにゃく ごぼう ③しいたけ エリンギ えのきたけ	①こめ むぎ さとう ③さといも さつまいも	①あぶら	655 Kcal 28.8 g 780 kcal 33.6 g
21 木	①麦ごはん 	③豆乳鍋 ④わかめソテー		③とりにく とう にゅう とうふ あさり ④さつまあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④わかめ しらすほし	③にんじん	③だいこん こんにゃく しめじ もやし はくさい ぶかねぎ ④にんにく	①こめ むぎ ④さとう	④あぶら ごま	603 Kcal 25.7 g 767 kcal 31.3 g
22 金	①麦ごはん 	③ハヤシライス ④切り干し大根サラダ		③ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ④こまつな	③たまねぎ マッシュルーム にんにく ④ほしだいこん コーン きゅうり	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④ごま	658 Kcal 20.5 g 835 kcal 24.8 g
25 月	①ごはん 	③おでん ④お浸し ⑤ふりかけ		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 ③こんぶ	③にんじん ④ほうれんそう	③こんにゃく だいこん ④きゃべつ	①こめ ④さといも ③④さとう ⑤キヌア	④あぶら ごま	636 Kcal 25.1 g 804 kcal 30.5 g
26 火	①黒糖パン 	③ホワイトシチュー ④コールスローサラダ		③ぶたにく	②③ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しめじ ④きゅうり きゃべつ もやし	①パン ③じゃがいも	③あぶら なまクリーム ④ドレッシング	595 Kcal 24.2 g 756 kcal 29.8 g
27 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	711 Kcal 27.0 g 890 kcal 33.0 g
28 木	①サフランライス 	③ABCスープ ④ドリアソース		④とりにく ベーコン ひよこまめ	②④ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④えだまめ	③きゃべつ コーン ③④たまねぎ ④しめじ	①こめ むぎ ③マカロニ ④こむぎこ	④バター なまクリーム	639 Kcal 23.0 g 830 kcal 28.2 g
29 金	①麦ごはん 	③いもっこカレー ④アップルソースサラダ		③ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ にんにく しょうが ③④アップルソース ④きゅうり きゃべつ	①こめ むぎ ③さといも じゃがいも	④あぶら	648 Kcal 20.6 g 822 kcal 25.0 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ちゃんこ・・・③とりにく とうふ ③にんじん ③えのきたけ もやし はくさい こんにゃく ぶかねぎ
※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。
※今月の地元産納入商品は、冬瓜 さといも はくさい きゃべつ 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。
※毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。ご家庭で普段の食事を見直したり、
食に関するいろいろなことにチャレンジしてみてください。

