

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	きゆうにゆう・ にゆうせいひん・ 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月	①ごはん	③筑前煮 ④おひたし ⑤かぼちゃマフィン		③とりにく	②ぎゅうにゆう	③にんじん ④ほうれんそう	③ごぼう たけのこ しいたけ れんこん ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう ⑤マフィン	④ごま	640 Kcal 20.6 g 791 kcal 24.8 g
2火	①黒糖パン	③ポークビーンズ ④キャラメルポテト ⑤みかん		③だいず ぶたにく まめ	②ぎゅうにゆう	③にんじん トマト	③たまねぎ にんにく しょうが ⑤みかん	①パン ③じゃがいも ④さつまいも	③④あぶら ④バター	667 Kcal 22.4 g 843 kcal 27.8 g
4木	①ごはん	③みそ汁 ④鮭の紅葉焼き		③なまあげ ④さけ	②ぎゅうにゆう ③わかめ	③はねぎ ③④にんじん ④パセリ	③しめじ もやし はくさい ふかねぎ ④たまねぎ	①こめ ③さといも	④マヨネーズ	616 Kcal 24.9 g 780 kcal 30.3 g
5金	①ごはん	③家常豆腐 ④ナムル ⑤ヨーグルト		③なまあげ ぶたミンチ	②ぎゅうにゆう ⑤ヨーグルト	③にんじん ④ピーマン こまつな	③たまねぎ たけのこ ほししいたけ ふかねぎ にんにく しょうが ④もやし	①こめ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	691 Kcal 23.3 g 860 kcal 28.2 g
8月	①麦ごはん	③親子煮 ④くわかめいため ⑤みかん		③とりにく たまご こうやどうふ ④さつまあげ	②ぎゅうにゆう ④くわかめ しらすほし	③えだまめ ③④にんじん	③たまねぎ えのきだけ ほししいたけ ④いとこんにやく 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	676 Kcal 24.1 g 846 kcal 29.5 g
9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ぎゅうにゆう 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	626 Kcal 21.3 g 784 kcal 26.2 g
10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ぎゅうにゆう ④しらすほし	③④にんじん ④こまつな	③とうがん こんにやく 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
11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ぎゅうにゆう	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 こんにやく	①こめ むぎ ③でんぶん ④さとう	③④あぶら ④ごま	626 Kcal 26.7 g 795 kcal 33.0 g
12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ぎゅうにゆう	③かぼちゃ はねぎ こまつな ④にんじん	③こんにやく ごぼう エリンギ ④れんこん しいたけ ふかねぎ しょうが	①こめ ③さといも ④さとう	④あぶら	671 Kcal 28.0 g 951 kcal 39.8 g
15月	①ごはん	③ちゃんこ ④れんこんのきんぴら		③とりにく とうふ がんもどき	②ぎゅうにゆう	③④にんじん	③えのきだけ しいたけ もやし はくさい ふかねぎ ④れんこん いとこんにやく	①こめ ④さとう	④あぶら ごま	613 Kcal 23.8 g 776 kcal 29.1 g
16火	①バーガーパン	③野菜スープ ④フィッシュバーガー		③まめ ④ホキ	②ぎゅうにゆう	③にんじん	③たまねぎ もやし はくさい ④きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④こむぎこ パンこ	③④あぶら ④タルタルソ ース	653 Kcal 26.7 g 784 kcal 30.4 g
17水	①サフランライス	③ABCスープ ④ドリアソース		④とりにく パーコン まめ	②④ぎゅうにゆう	③こまつな ③④にんじん ④えだまめ	③コーン きゃべつ ③④たまねぎ ④しめじ	①こめ むぎ ③マカロニ	④なまクリーム バター	640 Kcal 22.9 g 810 kcal 27.9 g
18木	①ごはん	③里芋のそぼろ煮 ④ごまあえ		③とりミンチ なまあげ	②ぎゅうにゆう	③ジャンポイン ゲン ③④にんじん ④ほうれんそう	③ごぼう こんにやく しめじ たまねぎ ④もやし	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	③あぶら ④ごま	608 Kcal 21.2 g 770 kcal 25.7 g
19金	①七福米ごはん	③さつま汁 ④きびな このびりからソース ⑤みかん		③とりにく なまあげ	②ぎゅうにゆう ④きびなこ	③にんじん	③だいこん ごぼう こんにやく ふかねぎ ④たまねぎ ⑤みかん	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 ③さとい も ④さとう	③④あぶら	694 Kcal 25.3 g 873 kcal 30.6 g
22月	①ごはん	③厚揚げの甘酢あん ④中華ごまあえ		③なまあげ ぶたにく うすらたまご	②ぎゅうにゆう	③にんじん ④こまつな	③たけのこ ほししいたけ はくさい ④きくらげ もやし コーン	①こめ ③でんぶん ③④さとう	③④あぶら ④ごま	642 Kcal 24.0 g 812 kcal 29.3 g
24水	①麦ごはん	③わかめスープ ④焼き肉丼		③とりミンチ なまあげ ④ぶたにく	②ぎゅうにゆう	③④にんじん ④ピーマン	③エリンギ もやし ふかねぎ ④たまねぎ きゃべつ にんにく しょうが りんごピューレ	①こめ むぎ	④あぶら	603 Kcal 25.0 g 747 kcal 30.6 g
25木	①きんぴらごはん	③白菜のみそ汁 ④いわしのさっぱり煮		①ぶたにく あぶらあげ ③なまあげ ④いわし	②ぎゅうにゆう	①③にんじん	①こんにやく ごぼう ③もやし はくさい ふかねぎ	①こめ むぎ ざらめ ③さといも	①あぶら	612 Kcal 26.8 g 748 kcal 32.3 g
26金	①きびなごはん	③チキンエッグカレー ④アップルソースサラダ		③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゆう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが ③④りんごピューレ ④きゃべつ きゅうり	①こめ きび ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	686 Kcal 22.4 g 854 kcal 27.3 g
29月	①麦ごはん	③豆乳鍋 ④わかめソテー		③とりにく とうふ あさり とうにゆう ④さつまあげ	②ぎゅうにゆう ④わかめ しらすほし	③にんじん	③だいこん こんにやく しめじ もやし はくさい ふかねぎ	①こめ むぎ ④さとう	③④あぶら ④ごま	614 Kcal 24.3 g 779 kcal 29.7 g
30火	①バターパン	③五目うどん ④ごぼうとナッツのサラダ		③とりにく	②ぎゅうにゆう	③こまつな ③④にんじん	③えのきだけ はくさい ふかねぎ ④ごぼう きゅうり	①パン ③うどん	④アーモンド マヨネーズ	635 Kcal 23.4 g 816 kcal 29.2 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筑前煮・・・③とりにく ③にんじん ③ごぼう たけのこ しいたけ れんこん ③じゃがいも ざらめ

※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、ジャンポインゲン、葉ねぎ、深ねぎ、大根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たいかがでしょうか。

