

※お米はさつま町内産です。※11月から新米の予定です。
 ※さつま町では、毎月、児童・生徒一人当たり2,000円の給食費助成を行っております。

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 | きゅうにゅう・ にゅうせいひん・ ごさかな・かいそ う | 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 | |
| 1火 | ①食パン | ③野菜スープ煮④鯛のアングレーズ⑤メープルジャム | ③とりにく ④たい | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん | ③たまねぎ エリンギ きゃべつ | ①パン ③じゃがいも ④でんぶん パンこ さとう ⑤ジャム | ③④あぶら | 639 Kcal 29.6 g 802 kcal 36.5 g |
| 2水 | ①麦ごはん | ③五目汁 ④豚キムチ丼 ⑤みかん | ③とりにく なまあげ ④ぶたにく | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん | ③ごぼう だいこん こんにやく ふかねぎ ④たまねぎ もやし えのきたけ い とこんにやく キムチ ⑤み かん | ①こめ むぎ ③さといも ④さとう | ③④あぶら | 628 Kcal 24.1 g 810 kcal 30.4 g |
| 4金 | ①ごはん | ③八宝菜 ④小松菜のアーモンド あえ ⑤ヨーグルト | ③ぶたにく えび あさり | ②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト | ③にんじん ジャンポインゲ ン ④こまつな | ③たまねぎ たけのこ ほし しいたけ えのきたけ にん にく しょうが ④もやし コーン | ①こめ ③でんぶん ④さとう | ③あぶら ④アーモンド | 610 Kcal 26.0 g 802 kcal 32.1 g |
| 7月 | ①麦ごはん | ③わかめスープ ④ビビンバ ⑤みかん | ③なまあげ ④ぎゅうにく たまご | ②ぎゅうにゅう ③わかめ | ③④にんじん ④こまつな | ③エリンギ ふかねぎ ③④もやし ④しょうが | ①こめ むぎ ④さとう | ④あぶら ごま | 622 Kcal 24.8 g 800 kcal 32.1 g |
| 8火 | ①食パン | ③和風スパゲティ ④ごぼうとナッツのサラダ | ③ぶたにく | ②ぎゅうにゅう | ③④にんじん | ③たまねぎ しめじ えのきたけ ④ごぼう きゅうり | ①パン ③スパゲティ | ③あぶら ④アーモンド マヨネーズ | 658 Kcal 26.1 g 841 kcal 32.4 g |
| 9水 | ①ごはん | ③凍り豆腐の煮物 ④さばのごま焼き | ③とりにく こおり豆腐 うすらたまご さば | ②ぎゅうにゅう | ③にんじん | ③ごぼう こんにやく たけのこ ④しょうが | ①こめ ③じゃがいも ざらめ | ④ごま あぶら | 622 Kcal 30.6 g 828 kcal 40.8 g |
| 10木 | ①ごはん | ③厚揚げの甘酢あん ④青菜と雑穀のナムル | ③ぶたにく うすらたまご なまあげ ④まめ | ②ぎゅうにゅう ④ひじき | ③にんじん こまつな ④ほうれんそう | ③たけのこ ほししいたけ はくさい ④たくあん | ①こめ ③でんぶん さとう ④むぎ きび | ③④あぶら ④ごま | 625 Kcal 26.1 g 819 kcal 32.4 g |
| 11金 | ①ひじきごはん | ③豚汁 ④れんこんいため ⑤黒糖ビーンズ | ①とりにく あぶ らあげ ③ぶたに く なまあげ ⑤だいず | ②ぎゅうにゅう | ③④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 | 624 Kcal 23.7 g 809 kcal 29.5 g |
| 14月 | ①麦ごはん | ③親子丼 ④五目きんぴら | ③とりにく たまご あぶらあげ ④さつまあげ | ②ぎゅうにゅう | ③④にんじん ④こねぎ | ③たけのこ ほししいたけ たまねぎ ④ごぼう こんにやく | ①こめ むぎ ③さとう ④ざらめ | ④あぶら ごま | 618 Kcal 26.3 g 813 kcal 33.2 g |
| 15火 | ①コッペパン | ③ポトフ ④孫は(わ)やさしいサラ ダ ⑤チョコジャム | ③ぶたにく うすらたまご ④まめ | ②ぎゅうにゅう ④こんぶ | ③にんじん ジャンポインゲ ン | ③たまねぎ きゃべつ ④しめじ コーン きゅうり | ①パン ③じゃがいも ④さつまいも ⑤ジャム | ③あぶら ④ごまドレッシ ング | 652 Kcal 25.6 g 811 kcal 31.3 g |
| 16水 | ①麦ごはん | ③ちゃんこ ④昆布とレンコンの ごまみそいため | ③とりにく とうふ えび あさり ④だいず あぶらあげ | ②ぎゅうにゅう ④こんぶ | ③④にんじん ④こねぎ | ③えのきたけ もやし はくさい ふかねぎ ④れんこん | ①こめ むぎ | ④あぶら ごま | 600 Kcal 26.9 g 759 kcal 33.2 g |
| 17木 | ①ごはん | ③地元産牛肉(さつま町提供) ③地元野菜のみそ汁 ④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 だいこん はくさい ふかねぎ 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 26.8 g 861 kcal 32.7 g |
| 18金 | ①ごはん | ③みそ煮込み ④かつおとキャベツのいためもの | ③ぶたにく なまあげ ちくわ ④かつおフレーク あぶらあげ | ②ぎゅうにゅう ③こんぶ | ③にんじん ジャンポインゲ ン | ③だいこん こんにやく ④もやし きゃべつ | ①こめ ③さといも ざらめ | ④あぶら ごま | 620 Kcal 25.2 g 807 kcal 30.7 g |
| 21月 | ①ごはん | ③豚じゃが ④甘酢あえ | ③ぶたにく なまあげ | ②ぎゅうにゅう ④こんぶ | ③にんじん | ③たまねぎ ほししいたけ ④だいこん きゅうり | ①こめ ③じゃがいも ざらめ ④さとう | ③④あぶら ④ごま | 636 Kcal 23.1 g 828 kcal 28.3 g |
| 22火 | ①黒糖パン | ③さつまいもシチュー ④海藻サラダ | ③ぶたにく | ②ぎゅうにゅう ④かいそう | ③にんじん | ③たまねぎ しめじ ④コーン きゃべつ | ①パン ③さつまいも ④さとう | ③なまクリー ム ③④あぶら | 608 Kcal 24.5 g 802 kcal 28.3 g |
| 24木 | ごはん | ③みそ汁 ④鮭のもみじ焼き ⑤みかん | ③なまあげ ④さけ | ②ぎゅうにゅう | ③④にんじん ④パセリ | ③だいこん はくさい しめじ ふかねぎ ④たまねぎ | ①こめ ③さといも | ④マヨネーズ | 603 Kcal 25.0 g 796 kcal 30.5 g |
| 25金 | ①きびごはん | ③ポークエッグカレー ④レモン風味サラダ | 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 しょうが ③④りんごピューレ ④きゃべつ きゅうり もやし | ①こめ きび ③じゃがいも ④さとう | ③④あぶら | 630 Kcal 23.0 g 803 kcal 28.3 g |
| 28月 | ①ごはん | ③姿をかえる大豆汁 ④ししゃも磯の 香フライ小2・中3 ⑤三色あえ | ③だいず なまあ げ とうふ だい ずもやし とう にゅう ④ししゃも | ②ぎゅうにゅう | ③⑤にんじん ⑤こまつな | ③⑤はくさい ⑤たくあん | ①こめ ③じゃがいも | ④⑤あぶら | 640 Kcal 23.7 g 829 kcal 30.1 g |
| 29火 | ①ミルクパン | ③煮込みうどん ④さつまいものサラダ | ③ぶたにく | ②ぎゅうにゅう | ③④にんじん | ③えのきたけ はくさい もやし ふかねぎ ④きゅうり | ①パン ③うどん ④さつまいも | ④マヨネーズ | 616 Kcal 24.2 g 802 kcal 30.0 g |
| 30水 | ①ごはん | ③すきやき ④小松菜ソテー | ③ぎゅうにく とうふ ④あぶらあげ | ②ぎゅうにゅう | ③こまつな ④にんじん | ③しめじ いとこんにやく はくさい ふかねぎ ④キャベツ | ①こめ ③ざらめ | ③④あぶら ④ごま | 606 Kcal 23.5 g 801 kcal 29.4 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野菜スープ煮・・・③とりにく ③にんじん ③たまねぎ エリンギ きゃべつ ③じゃがいも 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。

※今月の地元産納入商品は、さといも ジャンポインゲン、こねぎ、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。

※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。

