

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	さやうじゆつ・ にゆうせいひん・ こさかな・かいそ	いろいろこい 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	
1月	①ごはん	③じゃがいものうま煮 ④ごま酢あえ	③ぶたにく なまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ジャンボインゲン ④きゃべつ きゅうり	①こめ ④じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら ④ごま	656 Kcal 23.2 g 832 kcal 28.3 g
4水	①ごはん	③みそ汁 ④鮭のみみじ焼き	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とうがん しめじ はくさい ぶかねぎ ④たまねぎ	①こめ ③さといも	④マヨネーズ	630 Kcal 24.7 g 797 kcal 30.0 g
5木	①麦ごはん	③大豆の五目煮 ④ほうれん草ごま みそあえ ⑤しそ味ひじき	③だいず とりにく なまあげ	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ほうれん草	③ほしだいこん こんにやく ごぼう ほししいたけ ④もやし コーン	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	④ごま	648 Kcal 24.3 g 817 kcal 29.8 g
6金	①麦ごはん	③チキンエッグカレー ④キャベツのサラダ	③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ りんごピューレ しょうが ④きゃべつ きゅ うり コーン レモンかじゅ う	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら	702 Kcal 22.1 g 871 kcal 26.8 g
9月	①ごはん	③ちゃんこ ④カルチャン佃煮 ⑤みかんタルト	③とりにく ぶたにく とうふ なまあげ かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④にほし こんぶ	③にんじん こまつな	③えのきたけ もやし はくさい ぶかねぎ	①こめ ④さとう ⑤タルト	④ごま	696 Kcal 29.7 g 850 kcal 36.3 g
10火	①りんごパン	③洋風スープ ④豆ミートグラタン	③とりにく ④ぎゅうミンチ まめ	②ぎゅうにゅう ④チーズ	③にんじん ④トマト	③セロリー きゃべつ ③④たまねぎ	①パン ③じゃがいも ④パンこ さとう	③④あぶら	629 Kcal 28.9 g 802 kcal 36.0 g
11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	668 Kcal 22.3 g 852 kcal 27.5 g
12木	①サフランライス	③ABCスープ ④ドリアソース ⑤みかん	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 ⑤みかん	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	679 Kcal 23.5 g 868 kcal 28.8 g
13金	①ごはん	③里芋のごまみそ煮 ④小松菜のいためもの	③ぶたにく なまあげ ちくわ	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 こんにやく ④きゃべつ	①こめ ③さといも ざらめ	③ごま ③④あぶら	648 Kcal 25.0 g 826 kcal 30.8 g
16月	①ごはん	③根菜みそ汁 ④とりのさっぱり煮 ⑤野菜ソテー	③なまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん ⑤ピーマン	③ごぼう れんこん とうがん ④にんにく しょうが ⑤もやし きゃべつ	①こめ ④さとう	⑤あぶら	634 Kcal 24.4 g 864 kcal 35.7 g
17火	①バターパン	③タイピーエン ④ごぼうサラダ ⑤みかん	③ぶたにく あさり	②ぎゅうにゅう	③ジャンボイン ゲン ③④にんじん	③たまねぎ きくらげ たけ のこ しょうが にんにく ④ごぼう きゅうり ⑤みかん	①パン ③はるさめ ④さとう	③あぶら ④マヨネーズ	613 Kcal 24.0 g 771 kcal 29.8 g
18水	①ごはん	③肉みそおでん ④ひじきれんこんのごまいため	③とりミンチ う すらたまご まめ ペースト ④だい ず ああぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	③④にんじん ④こねぎ	③だいこん ごぼう こんにやく ④れんこん	①こめ ③さといも ③④ざらめ	③④あぶら	694 Kcal 23.5 g 883 kcal 28.7 g
19木	①七福米ごはん	③食育の日 ③食べるみそ汁 ④きびなごのみそ田楽	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	③ごぼう しめじ はくさい もやし	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	④あぶら ごま	638 Kcal 24.7 g 808 kcal 30.3 g
20金	①ごはん	③地元産牛肉 (町提供) ③すきやき ④なます	③ぎゅうにく とうふ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③いとこんにやく しいたけ はくさい ぶかねぎ ④しめじ だいこん	①こめ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら	636 Kcal 23.6 g 808 kcal 29.2 g
24火	①コッペパン	③ホワイトシチュー ④アップルソースサラダ ⑤ブルーベリージャム	③ぶたにく まめペースト	②③ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しめじ ④きゅうり きゃべつ りんごピューレ	①パン ③さつまいも ⑤ジャム	③なまクリーム バター ③④あぶら	635 Kcal 25.2 g 797 kcal 31.1 g
25水	①麦ごはん	③じゃがいものそばろ煮 ④五目きんぴら ⑤みかん	③とりミンチ う すらたまご ④さつまあげ	②ぎゅうにゅう	③④にんじん	③たまねぎ しょうが ③④こんにやく ④ごぼう ⑤みかん	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ ④さとう	③④あぶら	672 Kcal 22.3 g 840 kcal 27.1 g
26木	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 とうにゅう ④さつまあげ	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 こんにやく 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	③④あぶら ④ごま	614 Kcal 24.3 g 780 kcal 29.7 g
27金	①きんぴら ごはん	③白菜みそ汁 ④いわしのかぼすレモン煮	①ぶたにく あぶらあげ ③なまあげ ④いわし	②ぎゅうにゅう ③にほし	①③にんじん	①こんにやく ごぼう ③えのきたけ はくさい もやし	①こめ むぎ ざらめ ③じゃがいも	①あぶら	625 Kcal 28.8 g 766 kcal 35.1 g
30月	①麦ごはん	③わかめスープ ④チャブチェ	③なまあげ ④ぎゅうにく	②ぎゅうにゅう ③わかめ	③ほうれん草 ③④にんじん ④こまつな	③エリンギ ④たけのこ ほししいたけ キムチ にんにく しょうが	①こめ むぎ ③じゃがいも ④はるさめ さとう	④あぶら ごま	630 Kcal 22.8 g 799 kcal 27.7 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：2日③じゃがいものうま煮・・・③ぶたにく なまあげ ③にんじん ③たまねぎ いとこんにやく ほししいたけ ジャンボインゲン
 ※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、なす、冬瓜 さといも はくさい だいこん ごぼう ジャンボインゲン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。

