

※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	いろいろのい やさい	いろいろのすいやさい くだもの	こめ・パン・めん・ いも・さとう	あぶら	
1水	①ごはん	③ちゃんこ ごもく ④五目いりたまご		③とりにく なま あげ とうふ あ さり ④ぶたミンチ たまご	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん ④えだまめ	③えのきたけ しめじ もやし はくさい ぶかねぎ ④こんにやく きくらげ	①こめ ④さとう	④あぶら	604 Kcal 30.1 g 802 kcal 40.1 g
2木	①ごはん	③おでん ④ほうれん草サラダ ⑤マフィン		③とりにく なま あげ うすらたま ご さつまあげ ⑤とうにゅう	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③④にんじん ④ほうれんそう	③だいこん こんにやく ④もやし コーン	①こめ ③さといも さとう ⑤こめこ さとう	④マヨネーズ	709 Kcal 25.9 g 899 kcal 33.8 g
6月	①ごはん	③鶏ごぼう汁 ④鮭のもみじ焼き ⑤しそ味ひじき		③とりにく なま あげ とうふ ④さけ	②ぎゅうにゅう ⑤ひじき	③④にんじん ④パセリ	③ごぼう しめじ だいこん ぶかねぎ ④たまねぎ	①こめ ③じゃがいも	③あぶら ④マヨネーズ	612 Kcal 26.2 g 782 kcal 33.1 g
7火	①コッペパン	③ラビオリスープ ④キャラメルポテト ⑤みかん		③とりにく ぶたにく ベーコ ン あさり ④まめ	②ぎゅうにゅう	③にんじん パセリ	③たまねぎ きゃべつ ⑤みかん	①パン ③こむぎこ じゃがいも ④さつまいも さとう	③④あぶら ④バター	643 Kcal 21.2 g 812 kcal 26.0 g
8水	①ごはん	③凍り豆腐のたまごじ ④小松菜のいためもの		③とりにく こおりとうふ たまご ④かつおぶし	②ぎゅうにゅう ④しらすほし	③にんじん えだまめ ④こまつな	③たまねぎ ほししいたけ しめじ はくさい ④きゃべつ	①こめ ③じゃがいも さとう	④あぶら	605 Kcal 28.7 g 801 kcal 37.8 g
9木	①麦ごはん	③すき焼き煮 ④ひじきいため		③ぶたにく とうふ ④とりにく ちく わ あぶらあげ	②ぎゅうにゅう ④ひじき	④にんじん ジャンボインゲ ン	③えのきたけ しめじ いとこんにやく はくさい ぶかねぎ ④ほししいたけ こんにやく	①こめ むぎ ③ざらめ ④さとう	③④あぶら	607 Kcal 25.3 g 777 kcal 31.1 g
10金	【日特スパークテック WKS 特別メニュー】 日特さんに提供させていただきます。お楽しみに!!			③ぎゅうミンチ だいず ④うすらたまご ⑤とうにゅう	②ぎゅうにゅう	③ピーマン ④にんじん ④かぼちゃ	③しょうが にんにく リン ゴピューレ ③④たまねぎ ④えのきたけ きゃべつ	①ナン ④じゃがいも ⑤こめこ さとう	④あぶら	676 Kcal 28.0 g 841 kcal 34.4 g
13月	①麦ごはん	③中華スープ ④酢鶏		③とうふ うすらたまご ④とりにく	②ぎゅうにゅう	③かぼちゃ こまつな ④にんじん ピーマン	③えのきたけ たけのこ ほ ししいたけ もやし ぶかね ぎ ④たまねぎ エリンギ にん じく	①こめ むぎ ③④でんぶん ④さとう	③こま ③④あぶら	643 Kcal 25.8 g 828 kcal 32.4 g
14火	①食パン	③大豆ときゃべつのミルク煮 ④さつまいもサラダ		③だいず ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ④にんじん	③マッシュルーム コーン きゃべつ ④きゅうり	①パン ③じゃがいも ④さつまいも	③あぶら なまクリーム ④マヨネーズ	663 Kcal 26.9 g 835 kcal 32.9 g
15水	①麦ごはん	③かみなり汁 ④さばの香味焼き ⑤きゃべつの塩昆布和え		③ぶたにく とう ふ あさり あぶ らあげ ④さば	②ぎゅうにゅう ⑤こんぶ	③かぼちゃ にんじん	③ごぼう こんにやく ほししいたけ ぶかねぎ ④にんにく しょうが ⑤きゃべつ もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ④さとう	③④あぶら ④こま	655 Kcal 30.7 g 823 kcal 37.4 g
16木	①ごはん	③里芋のうま煮 ④切り干し大根のカレーソテー		③とりにく うす らたまご なまあ げ さつまあげ ④ベーコン	②ぎゅうにゅう ③こんぶ	③にんじん ④ピーマン	③ほししいたけ こんにやく ④ほしだいこん ④コーン にんにく	①こめ ③さといも ざらめ ④さとう	③④あぶら	653 Kcal 24.8 g 832 kcal 30.4 g
17金	①ごはん	③食べるみそ汁 ④きびなごのピ リ辛ソース ⑤みかん		③なまあげ	②ぎゅうにゅう ④きびなご	③にんじん こまつな	③ごぼう しめじ もやし ぶかねぎ ③④たまねぎ ⑤みかん	③じゃがいも ④でんぶん さとう	④あぶら	672 Kcal 24.6 g 835 kcal 29.7 g
20月	①麦ごはん	③いりどり ④かつおときゃべつのいためもの		③とりにく なまあげ うすらたまご ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう たけのこ れんこん こんにやく ほししいたけ ④きゃべつ もやし	①こめ むぎ ③じゃがいも ざらめ	③④あぶら ④こま	663 Kcal 25.1 g 843 kcal 30.9 g
21火	①ミルクパン	③煮込みうどん ④フルーツ和え		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	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 ④みかんかん パインかん おうとうかん	①パン ③うどん ④ゼリー	③あぶら	631 Kcal 24.8 g 792 kcal 30.5 g
22水	①麦ごはん	③豚汁 ④かつおの腹皮ナッツ和え		③ぶたにく なまあげ ④かつお	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③ごぼう とうがん こんにやく ぶかねぎ	①こめ ③じゃがいも ④でんぶん ざらめ	③④あぶら ④アーモンド クルミ	655 Kcal 29.7 g 832 kcal 36.8 g
24金	①麦ごはん	③チキンエッグカレー ④グリーンサラダ		③とりにく うすらたまご	②ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ほうれんそう	③たまねぎ しょうが ③りんごピューレ ④きゃべつ	①こめ むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④マヨネーズ	675 Kcal 22.0 g 858 kcal 27.2 g
27月	①ごはん	③姿をかえる大豆汁 ④ししゃもフラ イ小2・中3 ⑤ゆかりあえ		③だいず なまあ げ とうふ だい ずもやし とう にゅう	②ぎゅうにゅう ④ししゃも	③⑤にんじん	③はくさい ⑤もやし きゃべつ あかしそ	①こめ ③じゃがいも ④こむぎこ パンこ でんぶん	④あぶら	618 Kcal 23.8 g 803 kcal 30.1 g
28火	①コッペパン	③ホワイトシチュー ④きゃべつとコーンの サラダ ⑤ジャム&マーガリン		③ぶたにく	②ぎゅうにゅう	③にんじん	③たまねぎ しめじ ④もやし コーン きゃべつ	①パン ③じゃがいも ④さとう ⑤ジャム	③バター なまクリーム ③④あぶら ⑤マーガリン	641 Kcal 25.6 g 788 kcal 31.4 g
29水	①きんぴらごはん	③根菜汁 ④野菜いため		①ぶたにく あぶらあげ ③なまあげ ④とりにく	②ぎゅうにゅう	①③にんじん ④ピーマン	①こんにやく ①③ごぼう ③だいこん れんこん ④もやし コーン きゃべつ	①こめ むぎ ざらめ ③さといも ④さとう	①④あぶら ④こま	605 Kcal 26.0 g 745 kcal 31.7 g
30木	①サフランライス	③麦スープ ④ドリアソース ⑤みかん		③ぶたにく あさり ④とりにく まめ	②ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④えだまめ	③セロリー えのきたけ ③④たまねぎ ④しめじ ⑤みかん	①こめ ①③むぎ ③じゃがいも	③あぶら ④バター なまクリーム	670 Kcal 24.9 g 819 kcal 29.8 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 なまあげ とうふ あさり③ほうれんそう にんじん③えのきたけ しめじ もやし はくさい 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、里芋、ジャンボインゲン、大根、白菜、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。いかがでしょうか。

