












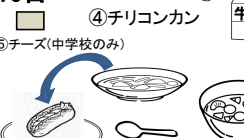
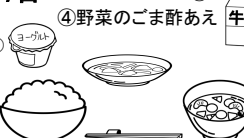


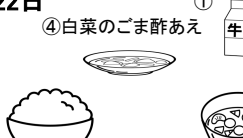


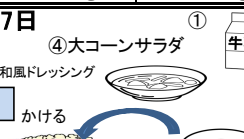
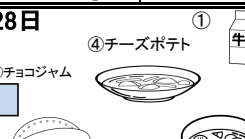
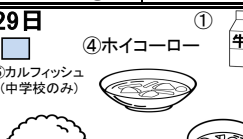




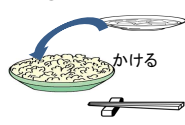



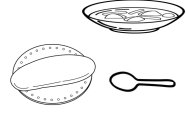
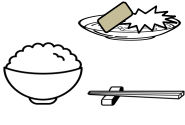

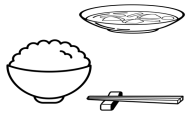
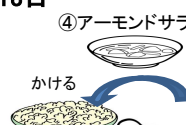
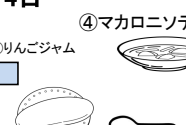

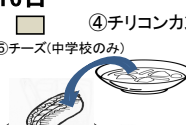
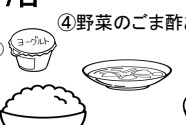





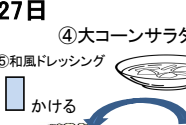

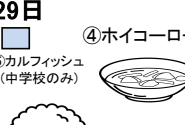




令和5年度 11月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	 <p>11月8日はおいしいの日のイラスト</p>	<p>11月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 636Kcal 中 801Kcal</p> <p>たんぱく質 小 25.9g 中 32.8g</p> <p>脂肪 小 27.6% 中 26.5%</p> <p>(エネルギーに対して)</p> <p>11月の給食費の引き落としは11月30日(木)です。</p> 	<p>1日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④かつおそぼろの具</p> <p>かける</p> <p>②ごはん ③よしの汁</p> 	<p>2日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④甘夏のハニーレモン</p> <p>②チーズパン ③ミックスひじき</p> 	<p>3日</p> <p>文化の日</p> 
			<p>小 639kcal 中 791kcal たんぱく質 小 28.4g 中 36.4g</p>	<p>小 607kcal 中 811kcal たんぱく質 小 25.6g 中 33.9g</p>	
献立	<p>6日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④キムチごはんの具</p> <p>②ごはん ③肉団子のスープ煮</p> 	<p>7日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④鶏と羊のレモンソース</p> <p>②アップルパン ③カレーポトフ</p> 	<p>8日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④いわしの梅煮 ⑤小松菜ソテー</p> <p>②ごはん ③さつまい</p> 	<p>9日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④ツナサンドの具</p> <p>⑤豆乳パンナコッタ</p> <p>はさむ</p> <p>②たてわりパン ③五目うどん</p> 	<p>10日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④しらすとわかめのソテー</p> <p>②ごはん ③豚じゃが</p> 
献立	<p>13日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④アーモンドサラダ</p> <p>かける</p> <p>②麦ごはん ③豆まめカレー</p> 	<p>14日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④マカロニソテー</p> <p>⑤りんごジャム</p> <p>②米粉入りコッペパン ③さつまいものクリーム煮</p> 	<p>15日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④磯ミックス</p> <p>⑤みかん</p> <p>②ごはん ③豚肉のみそ炒め</p> 	<p>16日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④チリコンカン</p> <p>⑤チーズ(中学校のみ)</p> <p>③ふわふわたまごスープ</p> <p>②たてわりパン</p> 	<p>17日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④野菜のごま酢あえ</p> <p>⑤ヨーグルト</p> <p>②ごはん ③すきやき</p> 
献立	<p>20日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④さっぱりサラダ</p> <p>②ごはん ③麻婆大根</p> 	<p>21日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④ミックスがじゃ豆</p> <p>③シーフードスパゲッティ</p> <p>②ミルクパン</p> 	<p>22日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④白菜のごま酢あえ</p> <p>②ごはん ③おでん</p> 	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④みたらし里芋</p> <p>②ごはん ③石狩汁</p> 
献立	<p>27日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④大コーンサラダ</p> <p>⑤和風ドレッシング</p> <p>かける</p> <p>③ポークハヤシライス</p> <p>②ごはん</p> 	<p>28日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④チーズポテト</p> <p>⑤チョコジャム</p> <p>③奥だくさんスープ</p> <p>②コッペパン</p> 	<p>29日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④ホイコーロー</p> <p>⑤カルフィッシュ(中学校のみ)</p> <p>③もずくスープ</p> <p>②ごはん</p> 	<p>30日</p> <p>① 牛乳</p> <p>④フルーツポンチ</p> <p>③かぼちゃのベーコン煮</p> <p>②バターパン</p> 	<p>残さず食べよう!</p> 

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金	
献立	 <p>11月8日はおいしいお昼の日</p>	<p>11月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 636Kcal 中 801Kcal</p> <p>たんぱく質 小 25.9g 中 32.8g</p> <p>脂肪 小 27.6% 中 26.5%</p> <p>(エネルギーに対して)</p> <p>11月の給食費の引き落としは 11月30日(木)です。</p> 	<p>1日</p> <p>④かつおそばの具 ①牛乳</p>  <p>かける</p> <p>②ごはん ③よしの汁</p> <p>①牛乳 ③とり肉 とろふ ④かつお たまご</p>	<p>2日</p> <p>④甘夏のハニーレモン ①牛乳</p>  <p>②チーズパン ③ミックスひじき</p> <p>①牛乳 ③とり肉 ベーコン ひじき 大豆</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p> 	
		<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主に体の調子を整えるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>
		<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>
		<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>
		<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>
献立	<p>6日</p> <p>④キムチごはんの具 ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③肉団子のスープ煮</p> <p>①牛乳 ③肉団子(とり肉・ぶた肉) ④ぶた肉</p>	<p>7日</p> <p>④鶏と羊のレモンソース ①牛乳</p>  <p>②アップルパン ③カレーポトフ</p> <p>①牛乳 ③ウインナー ④とり肉 とり肝 みそ</p>	<p>8日</p> <p>④いわしの梅煮 ⑤小松菜ソテー ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③さつま汁</p> <p>①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④いわし</p>	<p>9日</p> <p>④ツナサンドの具 ①牛乳</p>  <p>②たてわりパン ③五目うどん</p> <p>①牛乳 ③とり肉 かまぼこ 生あげ ⑤寒天 ゼラチン ④まぐろフレーク(きはだまぐろ) ⑤豆乳</p>	<p>10日</p> <p>④しらすとわかめのソテー ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③豚じゃが</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ④わかめ しらす干し</p>	
	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	
	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	
献立	<p>13日</p> <p>④アーモンドサラダ ①牛乳</p>  <p>②麦ごはん ③豆まめカレー</p> <p>①牛乳 ③とり肉 大豆 脱脂大豆粉 ③スキムミルク チーズ ヨーグルト</p>	<p>14日</p> <p>④マカロニソテー ①牛乳</p>  <p>②米粉入りコッパン ③さつまいものクリーム煮</p> <p>①牛乳 ③とり肉 スキムミルク 牛乳 チーズ ⑤りんごジャム ③白いんげん豆 ④ベーコン</p>	<p>15日</p> <p>④磯ミックス ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③豚肉のみそ炒め</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 赤みそ ④田作り煮干し 塩こんぶ かつお節</p>	<p>16日</p> <p>④チリコンカン ①牛乳</p>  <p>②たてわりパン ③ふわふわたまごスープ</p> <p>①牛乳 ③ベーコン たまご チーズ ④ぶたひき肉 ⑤レッドキドニー ひよこ豆 脱脂大豆粉 ⑤チーズ</p>	<p>17日</p> <p>④野菜のごま酢あえ ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③すきやき</p> <p>①牛乳 ③牛肉 とろふ ⑤ヨーグルト</p>	
	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	
	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	
献立	<p>20日</p> <p>④さっぱりサラダ ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③麻婆大根</p> <p>①牛乳 ③ぶたひき肉 脱脂大豆粉 中あげ ③赤みそ</p>	<p>21日</p> <p>④ミックスがじゃ豆 ①牛乳</p>  <p>②ミルクパン ③シーフードスパゲッティ</p> <p>①牛乳 ③えび いか あさり ベーコン ③チーズ スキムミルク ④大豆 きなこ</p>	<p>22日</p> <p>④白菜のごま酢あえ ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③おでん</p> <p>①牛乳 ③とり肉(とり肉) 中あげ うずら卵 ③こんぶ ④生あげ</p>	<p>23日</p> <p>勤労感謝の日</p> 		<p>24日</p> <p>④みたらし里芋 ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③石狩汁</p> <p>①牛乳 ③鮭 とろふ こんぶ 麦みそ</p>
	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	
	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	
献立	<p>27日</p> <p>④大コーンサラダ ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③ポークハヤシライス</p> <p>⑤和風ドレッシング ③ポーク ハヤシライス</p>	<p>28日</p> <p>④チーズポテト ①牛乳</p>  <p>②コッパン ③実だくさんスープ</p> <p>①牛乳 ③とり肉 ④ベーコン チーズ ⑤全粉乳 大豆粉</p>	<p>29日</p> <p>④ホイコーロー ①牛乳</p>  <p>②ごはん ③もずくスープ</p> <p>①牛乳 ③とり肉 とろふ たまご もずく ④ぶた肉 みそ ⑤片口いわし</p>	<p>30日</p> <p>④フルーツポンチ ①牛乳</p>  <p>②バターパン ③かぼちゃのベーコン煮</p> <p>①牛乳 ③ベーコン ウインナー チーズ</p>	<p>残さず食べよう!</p> 	
	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	<p>主にからだをつくるものになるもの</p>	
	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	<p>主に熱や力になるもの</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	
	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	<p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p>	

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。