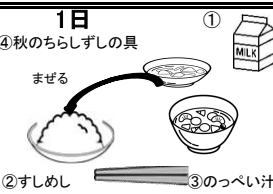
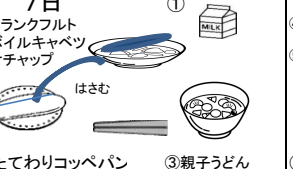
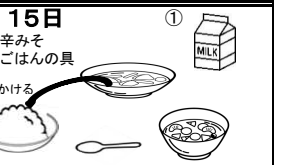
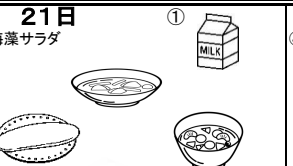


令和6年度11月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金					
献立	11月平均栄養量 エネルギー 小 644kcal 中 801kcal たんぱく質 小 26.6g 中 33.0g 脂 肪 小 27.4% (エネルギーに対して) 中 26.2% 自分で食べたもので体は つ くれます。すききらいなく食 	食べ物の命をいただいています！ わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の 命をいただいているものばかりです。 また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、 さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並 んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れ ないようにしましょう。 そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦 			1日 ① ④秋のちらしずしの具 まぜる ②すしめし ③のっぺい汁  小 641 kcal 中 766 kcal 小 22.6g 中 26.7g					
	4日 文化の日 振替休日 	5日 ① ④オムレツのキノコソースかけ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③ラビオリスープ  小 642kcal 中 812kcal 小 22.6g 中 27.9g	6日 ① ④茎わかめのきんぴら ②ごはん ③とり肉と大根の煮物  小 623kcal 中 757 kcal 小 23.8g 中 28.8 g	7日 ① ④フランクフルト ⑤ポイルキャベツ ⑥ケチャップ はさむ ②たてわりコッペパン ③親子うどん  小 582kcal 中 725 kcal 小 30.3g 中 37.6 g	8日 ① ④きびなこのピリ辛ソースかけ ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③まめまめみそ汁  小 653kcal 中 788 kcal 小 26.7g 中 32.2g					
	11日 ① ④五目あえ ⑤アセロラミルクゼリー ②ごはん ③芋煮  小 682kcal 中 811 kcal 小 25.4g 中 29.9g	12日 ① ④花花サラダ ⑤ごまドレッシング ⑥チーズ(中のみ) ②黒糖パン ③白いんげん豆のシチュー  小 617 kcal 中 837 kcal 小 29.2g 中 40.2 g	13日 ① ④かつお腹皮のかばやき ⑤二色なます ②ごはん ③豚汁  小 698kcal 中 867 kcal 小 31.9g 中 41.1g	14日 ① ④フルーツポンチ ②チーズパン ③カラフルビーンズ  小 632 kcal 中 850kcal 小 28.2 g 中 37.8 g	15日 ① ④ピリ辛みそごはんの具 かける ②ごはん ③とうふとちくわの中華煮  小 646kcal 中 794kcal 小 27.6g 中 34.6g					
18日 ① ④マスタードサラダ かける ②ごはん ③ポークカレー  小 681 kcal 中 841 kcal 小 24.5 g 中 31.4 g	19日 ① ④魚のパンキンソース焼き ②ミルクパン ③根菜つくねスープ  小 629 kcal 中 770kcal 小 28.6g 中 33.1g	20日 ① ④レバーのみそがらめ ⑤サワーキャベツ ②ごはん ③秋のみそ汁  小 665 kcal 中 814 kcal 小 25.3 g 中 30.9 g	21日 ① ④海藻サラダ ②バターパン ③ミートスパゲティ  小 673kcal 中 890 kcal 小 27.3g 中 35.6 g	22日 ① ④青菜と雑穀のナムル かけてOK ②ごはん ③ジャージャン豆腐  小 643 kcal 中 787 kcal 小 24.1 g 中 29.4 g						
25日 ① ④トビウオカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ②ごはん ③里芋のみそ汁  小 633 kcal 中 758 cal 小 21.5 g 中 25.1 g	26日 ① ④アーモンドサラダ ⑤みかんジャム ②コッペパン ③秋の味覚シチュー  小 638 kcal 中 814 kcal 小 28.0 g 中 35.3 g	27日 ① ④きんぴら井の具 ⑤きざみのり かける ②ごはん ③わかめスープ  小 655 kcal 中 802 kcal 小 25.0g 中 30.4 g	28日 ① ④タンドリーチキン ⑤ゆでブロッコリー ②ミルクパン ③中華コンスープ  小 609kcal 中 758 kcal 小 31.3g 中 38.4 g	29日 ① ④高菜としらす干しの炒め物 ②ごはん ③炒りどり  小 641 kcal 中 777 kcal 小 27.7g 中 33.4 g						
エネルギー たんぱく質	小 633 kcal 小 21.5 g	中 758 cal 中 25.1 g	小 638 kcal 小 28.0 g	中 814 kcal 中 35.3 g	小 655 kcal 小 25.0g	中 802 kcal 中 30.4 g	小 609kcal 小 31.3g	中 758 kcal 中 38.4 g	小 641 kcal 小 27.7g	中 777 kcal 中 33.4 g

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和6年度11月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月		火	水	木	金	
献立	11月平均栄養量		食べ物の命をいただいています！			1日
	エネルギー 小 644kcal 中 801kcal たんぱく質 小 26.6g 中 33.0g 脂 肪 小 27.4% (エネルギーに対して) 中 26.2%		わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。 また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。 そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦			① ④秋のちらしずしの具 まぜる ②すしめし ③のっぺい汁 ①牛乳 ③とうふ 油揚げ ④とり肉 かまぼこ 錦糸卵(たまご)
	自分で食べたもので体は つ くれます。すききらいなく食					③にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ ④しめじ 干しいたけ にんじん ごぼう きぬさや ②こめ 強化米③里芋 油 でんぶ ④錦糸卵(さとう でんぶ 油) くり 油 さとう
	調味料等					②すし酢 ③酒 薄口しょうゆ かつお節(だし用) 昆布(だし用) ④錦糸卵(酢 しお) 酒
	エネルギー たんぱく質					小 641 kcal 中 766 kcal 小 22.6g 中 26.7g
献立	4日	5日	6日	7日	8日	
	文化の日 振替休日	① ④オムレツのキノコソースかけ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③ラビオリスープ ①牛乳 ③ラビオリ(小麦たんぱく ぶた肉) ウィナー ④オムレツ(たまご) ⑤全粉乳 脱脂粉乳 ③ラビオリ(玉ねぎ オニオンソース) きゃべつ 玉ねぎ にんじん パセリ④オムレツ(ほうれん草) ②コッペパン ③ラビオリ(小麦 油 パン粉) じゃがいも 油 ④オムレツ(油脂加工品) さとう ③ラビオリ(しお)薄口しょうゆ しお こしょう コンソメ 鶏がらスープ ④ウスターソース デミグラスソース ケチャップ ⑤しお 小 642kcal 中 812kcal 小 22.6g 中 27.9g	① ④茎わかめのきんぴら ②ごはん ③とり肉と大根の煮物 ①牛乳 ③とり肉 中あげ ④茎わかめ 油揚げ ③にんじん 玉ねぎ 干しいたけ れんこん だいこん 枝豆 こんにゃく しょうが ④にんじん つきこんにゃく ②こめ 強化米 ③じゃがいも さとう でんぶ 油 ④ごま油 さとう ③薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 本みりん 酒 ④濃口しょうゆ 本みりん 小 623kcal 中 757 kcal 小 23.8g 中 28.8g	① ④フランクフルト ⑤ポイルキャベツ ⑥ケチャップ ②たてわりコッペパン ③親子うどん ①牛乳 ③とり肉 たまご スkimミルク かまぼこ 油揚げ わかめ ④フランクフルト(ぶた肉) ③白菜 にんじん 深ねぎ 干しいたけ ⑤きゃべつ ②たてわりコッペパン ③うどん 油 ④フランクフルト(でんぶ さんとう) ③薄口しょうゆ 酒 煮干し(だし用) ④フランクフルト(しお)⑥ケチャップ 小 582kcal 中 725 kcal 小 30.3g 中 37.6g	① ④きびなごの ピリ辛ソースかけ ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③まめまめみそ汁 ①牛乳 ③油揚げ とうふ 大豆 みそ 豆乳 ④きびなご ③しめじ にんじん 白菜 葉ねぎ ⑤きゃべつ もやし ゆかり(赤しそ) ②こめ 強化米 ③じゃがいも ④でんぶ 油 さとう ごま油 ⑤ゆかり(さとう) ③煮干し(だし用) ④濃口しょうゆ ケチャップ 酒みりん トウバンジャン ⑤ゆかり(しお) 小 653kcal 中 788 kcal 小 26.7g 中 32.2g	
	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	
	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	
	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	
調味料等	調味料等	調味料等	調味料等	調味料等		
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質		
献立	11日	12日	13日	14日	15日	
	④五目あえ ⑤アセロラミルゼリー ②ごはん ③芋煮 ①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ ⑤豆乳加工品 ③だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく いんげん ④にんじん きゅうり きゃべつ コーン つぼづけ(干し大根)⑤アセロラ果汁 ②こめ 強化米 ③里芋 じゃがいも 油 さとう ④つぼづけ(さとう) ごま さとう ごま油 すりごま ⑤果糖ぶどう糖液糖 ③本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ さら節(だし用) ④つぼづけ(しょうゆ 酢) 薄口しょうゆ 酢 ⑤しお 小 682kcal 中 811 kcal 小 25.4g 中 29.9g	① ④花花サラダ ⑤ごまドレッシング ⑥チーズ(中のみ) ②黒糖パン ③白いんげん豆のシチュー ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スkimミルク チーズ ⑥チーズ ③玉ねぎ にんじん しめじ にんにく ④カリフラワー ブロッコリー にんじん コーン きゅうり ⑤しいたけエキス ②黒糖パン ③じゃがいも マーガリン ⑤食用植物油 ⑥さとう ぶどう糖果糖液糖 ごま 加工でんぶ ③白ワイン ホワイトルウ しお こしょう チキンブイヨン ⑤しょうゆ 酢 しお 小 617 kcal 中 837 kcal 小 29.2g 中 40.2g	① ④かつお腹皮の かばやき ⑤二色なます ②ごはん ③豚汁 ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ みそ ④かつお腹皮 ③だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤きゅうり にんじん ②こめ 強化米 ③里芋 油 ④でんぶ 油 さとう ⑤さとう ③煮干し(だし用) ④本みりん 濃口しょうゆ 酢 薄口しょうゆ 小 698kcal 中 867 kcal 小 31.9g 中 41.1g	① ④フルーツポンチ ②チーズパン ③カラフルピーンズ ①牛乳 ③ひよこ豆 マローファットピース レッドキドニー ぶた肉 チーズ スkimミルク ③にんじん 玉ねぎ いんげん トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 バイン缶 タイセリー(なし果汁) ②チーズパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ タイセゼリー(果糖ぶどう糖液糖 さとう) ③ケチャップ ビーフシチュールウ しお ウスターソース こしょう コンソメ 小 632 kcal 中 850kcal 小 28.2g 中 37.8g	① ④ピリ辛みそ ごはんの具 かける ②ごはん ③とうふとちくわの中華煮 ①牛乳 ③ぶた肉 いか ちくわ とうふ ぶた肉 脱脂大豆 ひきわり大豆 赤みそ ③にんじん 玉ねぎ 白菜 しめじ たけのこ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 枝豆 ②こめ 強化米 ③でんぶ ごま油 ④油 さとう ③薄口しょうゆ 酒みりん しお こしょう 中華スープ ④酒 トウバンジャン 本みりん 濃口しょうゆ テンメンジャン 小 646kcal 中 794kcal 小 27.6g 中 34.6g	
	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	
	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	
	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	
調味料等	調味料等	調味料等	調味料等	調味料等		
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質		
献立	18日	19日	20日	21日	22日	
	④マスタートードサラダ ②ごはん ③ポークカレー ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スkimミルク チーズ ヨーグルト ③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ プルーンピューレ ④きゃべつ 赤パプリカ コーン レモン果汁 ②こめ 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油 ③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ しお ④薄口しょうゆ 酢 粒マスタートード 小 681 kcal 中 841 kcal 小 24.5g 中 31.4g	① ④魚の パンクソース焼き ②ミルクパン ③根菜つくねスープ ①牛乳 ③根菜つくね(とり肉 大豆たんぱく) ④さわら みそ ③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) 小松菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが ④かぼちゃペースト パセリ ②ミルクパン ③根菜つくね(里芋 豚脂 でんぶ さんとう なたね油 バーム油) 春雨 油 ごま油 ④ノンエッグマヨネーズ ③根菜つくね(しょうゆ しお ガーリック ジンジャー) 酒 薄口しょうゆ しお こしょう 鶏がらスープ ④しお こしょう 本みりん 小 629 kcal 中 770kcal 小 28.6g 中 33.1g	① ④レバーの みそがらめ ⑤サワーキャベツ ②ごはん ③秋のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 大豆 わかめ みそ ④とり肝 みそ 高野豆腐 ③玉ねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ ⑤きゃべつ もやし レモン果汁 ②こめ 強化米 ③里芋 さつまいも ④でんぶ さんとう なたね油 バーム油 油 ⑤さとう 油 ③さら節(だし用) ④しょうゆ 酢 濃口しょうゆ 酒みりん 酒 ⑤薄口しょうゆ 酢 小 665 kcal 中 814 kcal 小 25.3g 中 30.9g	① ④海藻サラダ ②バターパン ③ミートスパゲティ ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ ④わかめ 白きりんざい 赤つものまた ③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④きゃべつ きゅうり コーン ④レモン果汁 ②バターパン ③スパゲティ オリーブオイル ④さとう 油 ごま油 ③赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース しお こしょう ④薄口しょうゆ 酢 しお こしょう 小 673kcal 中 890 kcal 小 27.3g 中 35.6g	① ④青菜と雑穀のナムル ②ごはん ③ジャージャン豆腐 ①牛乳 ③厚揚げ 脱脂大豆 ぶた肉 ひきわり大豆 赤みそ ④えんどう ガルバンソー ③にんじん 玉ねぎ には 干しいたけ しょうが にんにく ④ほうれん草 大豆もやし にんじん しょうが にんにく ②こめ 強化米 ③油 さとう でんぶ ④押麦 もち米 玄米 赤米 たかきび さとう ごま油 ③ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン ④酢 トウバンジャン 酢 しお こしょう 小 643 kcal 中 787 kcal 小 24.1g 中 29.4g	
	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	
	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	
	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	
調味料等	調味料等	調味料等	調味料等	調味料等		
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質		
献立	25日	26日	27日	28日	29日	
	④トビウオカツ ⑤ポイルキャベツ ⑥マイティソース ②ごはん ③里芋のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ 油揚げ わかめ みそ ④トビウオ 大豆たんぱく ③だいこん 小松菜 ごぼう にんじん 葉ねぎ ④玉ねぎ ごぼう にんじん きゃべつ ねぎ ⑤きゃべつ ⑥トマト 玉ねぎ りんご にんじん ②こめ 強化米 ③里芋 ④パン粉 なたね油 マッシュポテト 脂 ⑥さとう ③煮干し(だし用) ⑥酢 しお 小 633 kcal 中 758 cal 小 21.5g 中 25.1g	① ④アーモンドサラダ ⑤みかんジャム ②コッペパン ③秋の味覚シチュー ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スkimミルク チーズ ③玉ねぎ しめじ いんげん にんにく にんじん ④きゃべつ きゅうり にんじん ⑤みかん ②コッペパン ③じゃがいも さつまいも マーガリン ④アーモンド 油 さとう ⑤麦芽糖水あめ さとう ぶどう糖果糖液糖 ③ホワイトルウ しお こしょう チキンブイヨン 白ワイン ④酢 薄口しょうゆ しお こしょう 小 638 kcal 中 814 kcal 小 28.0g 中 35.3g	① ④きんば井の具 ⑤きざみのり ②ごはん ③わかめスープ ①牛乳 ③とうふ かまぼこ わかめ ④ぶた肉 卵そぼろ(たまご ゼラチン) ⑤のり ③白菜 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんじん ほうれん草 ④たくあん(干し大根) にんにく ②こめ 強化米 ③ごま油 ④卵そぼろ(植物油 豚脂) ④たくあん(さとう) ごま油 ごま ③酒 薄口しょうゆ 中華スープ しお こしょう 鶏がらスープ ④卵そぼろ(酢 しお) たくあん(しお 酢)濃口しょうゆ 小 655 kcal 中 802 kcal 小 25.0g 中 30.4g	① ④タンドリーチキン ⑤ゆでブロッコリー ②ミルクパン ③中華コンスープ ①牛乳 ③ベーコン たまご スkimミルク ④りり肉 ヨーグルト ③玉ねぎ にんじん コーン チンゲン菜 えのきたけ ④しょうが にんにく ⑤ブロッコリー ②ミルクパン ③油 ごま油 でんぶ ③薄口しょうゆ しお こしょう 鶏がらスープ ④ウスターソース ケチャップ パプリカ カレー粉 しお こしょう ⑤しお 小 609kcal 中 758 kcal 小 31.3g 中 38.4g	① ④高菜としらすしの炒め物 ②ごはん ③炒りどり ①牛乳 ③とり肉 中揚げ ④しらす干し かまぼこ ③たけのこ れんこん にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 干しいたけ ④たかなづけ(たかな) しょうが ②こめ 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ③酒 本みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ ④たかなづけ(しょうゆ 酢 しお) 濃口しょうゆ 小 641 kcal 中 777 kcal 小 27.7g 中 33.4g	
	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	主につくとも となるもの	
	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	主に体の調子 を整えるもの	
	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	主に熱や力に なるもの	
調味料等	調味料等	調味料等	調味料等	調味料等		
エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質		

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。