令和7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 木 4日 5日 6日 (1) 7日 11月の平均栄養量 ②ピリ辛みそごはんの**旦** 牛乳 牛乳 牛乳 だいがくいる かんろに こうはく ふさんきの甘露者 ⑤紅白かます ④フルーツポンチ エネルギ・ 献 小 651Kcal Zwe S いける 中 804Kcal ャ たんぱく質 小 27.1g 中 33.0g 小 27.6% ②里糖パン ③靴のみそう ③チャオホツァ ③カラフルビ (エネルギーに対して) 中 26.3% | 牛乳 | ③ぶた肉 かまぼこ 卵そぼろ(卵 ゼラチン) ①牛乳 ③とり肉 中揚げ 大豆 麦みそ ①牛乳 ③ひよこ豆 マローファットピース ①牛乳 ③とり肉 いか ちくわ とうふ 主に体をつく るもとになる もの 赤いんげん豆 ぶた肉 チーズ スキムミルク ④ぶた肉 大豆ミート ひきわり大豆 赤みそ 4)さんま ぶにんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ たけのこ ③にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ しめじ ぶにんじん 玉ねぎ いんげん トマトピューレ にんにく)にんじん ホウレンソウ 玉ねぎ はくさい しめじ 主に体の 11₁ もやし にんにく しょうが あだいこん にんじん ④みかん缶 もも缶 パイン缶 きくらげ しょうが ④にんじん 枝豆 玉ねぎ もの ダイスゼリー(ぶどう果汁) たけのこ にんにく しょうが 8 ②黒糖パン ③卵そぼろ(油 豚脂 でんぷん ②米 強化米 ③さつまいも ②ミルクパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ 米 強化米 ③でんぷん ごま油 ④さとう 油 \$ 11 ひさとう でんぷん グラニュー糖 糖蜜 東豆春雨 ごま油 ④さつまいも 水あめ さとう 油 ダイスゼリー(さとう) 5)さとう 60 252 ③卵そぼろ(酢 塩) 塩 薄口しょうゆ 酒 こしょう ③ケチャップ ビーフシチュールウ ウスターソース ③薄口しょうゆ 酒みりん 塩 こしょう 中華スープ ③煮干し(だし用) (W ④濃口しょうゆ 酒みりん ④酒 トウバンジャン みりん 濃口しょうゆ 調味料等 ④しょうゆ みりん 塩 塩 こしょう コンソメ գ ե 酢 薄口しょうゆ エネルギ・ 691kcal 中 877kca 662kcal 779kcal 636kcal 中 840kca 672kcal 821kcal んぱく質 14日 11日 13日 10日 12日 あき ②秋のちらしずしの具 △き ④茎わかめのきんぴん 牛乳 て ゃ)照り焼きチキンパティ (5)ボイルキャベツ 牛乳 献 シスライスチーズ うこと ⑤二色なます はさむ 立 ②バーガーパン ③野菜の D牛乳 ③とり肉 ウインナーソーセ ③野菜のス ①牛乳 ③とり肉 中揚げ 牛乳 ③とうふ 油揚げ 牛乳 ③とり肉 ベーコン 牛乳 主に体をつく るもとになる もの)牛乳 ③とうふ 油揚げ 麦みそ 4)油揚げ 茎わかめ ひとり肉 大豆たんぱく ⑥チーズ D錦糸卵(たまご) とり肉 かまぼこ かつお腹皮 ③にんじん 枝豆 玉ねぎ セロリ キャベツ ③にんじん こまつな だいこん ごぼう 深ねぎ ③にんじん 玉ねぎ しいたけ れんこん 別にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ こんにゃく ホウレンソウ にんじん 玉ねぎ しめじ にんにく だいこん 枝豆 しょうが こんにゃく ④にんじん しめじ きぬさや しいたけ ④ブロッコリー にんじん キャベツ コーン ④しょうが ⑤にんじん きゅうり どいこん にんにく ④玉ねぎ しょうが ⑤キャベツ ④にんじん つきこんにゃく もの 米 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん 油 ②バーガーパン ③じゃがいも ②米 強化米 さとう ③里芋 でんぷん 油 ②バターパン ③ペンネ オリーブオイル ②米 強化米 ③里芋 4)パン粉 豚脂 さとう でんぷん 油 ④錦糸卵(さとう 油 でんぷん) さとう くり 油生クリーム ④さとう 油 4)さとう ごま油 ④でんぷん さとう 油 になるもの ③薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 ③薄口しょうゆ 塩 コンソメ こしょう 白ワイン ②酢 塩 ③酒 薄口しょうゆ かつお節(だし用) ③塩 白ワイン ホワイトルウ 薄口しょうゆ こしょう ③煮干し(だし用) ④みりん 濃口しょうゆ 調味料等 4)濃口しょうゆ みりん ・キンブイヨン ④魚醬 塩 みりん しょうゆ R布(だし用) (4)錦糸卵(酢 塩) 酒 薄口しょうゆ チキンブイヨン ④酢 薄口しょうゆ 塩 こしょう ⑤酢 薄口しょうゆ エネルギ 648kcal 中 776kcal 658kcal 中 749kcal 649kcal 中 622kcal 中 757kcal 790kcal 619kcal 中 785kcal んぱく質 28.7g 38.7g 28.5g 33.7g 17日 19 H 20 H 18日 あおな ざっこく 牛乳 ④青菜と雑穀のナムル ④コールスローサラダ 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 4和風サラダ ④オムレツのキノコソースかけ ④レバーのみそがらめ 献 ⑤レーズンクリーム 🕡 ⑤サワーキャベツ 🌘 かける かけてもOK 立 こんさい ③根菜つくねス・ ②コッペパン シパンプキンミルクパン ③ミートスパゲッテ ③ジャージャン豆腐 ③ポークカレ ③ラビオリス-②ごはん ②ごはん ②ごはん ①牛乳 ③根菜つくね(とり肉 大豆たんぱく) ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スキムミルク ①牛乳 ③ラビオリ(小麦たんぱく ぶた肉) ①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート チーズ ①牛乳 ③ぶた肉 厚揚げ 大豆ミート 主に体をつ きわり大豆 赤みそ ④えんどう ガルバンゾー ーズ ヨーグルト ④わかめ ウインナーソーセージ ④オムレツ(たまご) 4とり肝 みそ 高野豆腐 もの 5全粉乳 脱脂粉乳 ンズ豆 大豆 あずき 歌にんじん にら 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく ③根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) - 主に体の ^{周子を整え*そ*} にんじん 玉ねぎ グリンピース りんごピューレ ③ラビオリ(玉ねぎ) にんじん パセリ ③にんじん パセリ 玉ねぎ マッシュルーム プルーンピューレ にんにく ④にんじん ・ャベツ 玉ねぎ ④オムレツ(ホウレンソウ) こまつな にんじん 玉ねぎ たけのこ 深ねぎ こんにく トマトピューレ ④ホウレンソウ にんじん 大豆もやし ゅうり キャベツ もやし コーン レモン果汁 支豆 しめじ ⑤レーズン いたけ しょうが ⑤キャベツ もやし レモン果汁 ④にんじん きゅうり キャベツ コーン ようが にんにく ②米 強化米 ③じゃがいも バター ②コッペパン ③ラビオリ(小麦粉 油 パン粉 ②米 強化米 ③根菜つくね(里芋 豚脂 でんぷん シパンプキンミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル ②米 強化米 ③さとう でんぷん 油 主に熱や力 になるもの でんぷん) じゃがいも 油 ④オムレツ(油 とう 油) 緑豆はるさめ ごま油 うさとう ノンエッグマヨネーズ 油 押麦 もち麦 玄米 赤米 たかきび んぷん) さとう ⑤食用油脂 さとう 水あめ ④でんぷん <u>さとう 油</u> ⑤さとう 油 とう ごま油 ③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ 濃口しょうゆ 酒みりん トウバンジャン ラビオリ(塩) 薄口しょうゆ 塩 こしょう 根菜つくね(しょうゆ 塩)酒 薄口しょうゆ ③赤ワイン ケチャップ ウスターソース テチャップ 塩 ④薄口しょうゆ コンソメ とりがらスープ ④オムレツ(塩) 塩 こしょう とりがらスープ ④しょうゆ 酢 デミグラスソース 塩 こしょう 4)酢 トウバンジャン 薄口しょうゆ 調味料等 農口しょうゆ 酒みりん 酒 ⑤薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう ネルギー 667kcal 中 818kca 661kcal 中 836kc 667kcal 中 822kca 683kcal 中 906kca 646kcal 790kcal んぱく質 24日 25日 26日 27日 28日 (1) (1) 牛乳 いそべ ④きびなごの磯辺フライ 牛乳 4)タンドリーチキン 4)花花サラダ ④ホイコーロー なみ シェー ⑤ゆでブロッコリー ⑤ゆかりあえ ⑤ごまドレッシング 献 勤労感謝の日 アセロラミルクも 立 振替休日 ① 牛乳 ③ たまご ベーコン ①牛乳 ③ぶた肉 中揚げ 麦みそ ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト ①牛乳 ③とり肉 とうふ もずく 主に体をつく るもとになる もの 4)きびなご あおさ ‡乳 スキムミルク チーズ ④ぶた肉 赤みそ 4)とり肉 ヨーグルト 豆乳加工品 ③にんじん いんげん 玉ねぎ しめじ にんに ③にんじん チンゲン菜 玉ねぎ えのきたけ ③にんじん だいこん ごぼう 深ねぎ ③にんじん こまつな 玉ねぎ 主に体の ④にんじん ピーマン キャベツ ④にんじん ブロッコリー カリフラワー ーン クリームコーン しょうが こんにゃく むしょうが にんにく ⑤ブロッコリー ⑤キャベツ もやし 赤しそ ーン きゅうり ⑤しいたけエキス こんにく しょうが もの アセロラ果汁 ②チーズパン ③でんぷん ごま油 ②米 強化米 ③じゃがいも 油 ②黒糖パン ③さつまいも バター 生ケリーム ②米 強化米 ③でんぷん ごま油 主に熱やた ④油 パン粉 小麦粉 米粉 ⑤食用植物油脂 さとう ごま でんぷん 4)さとう ごま油 になるもの ⑤さとう 水あめ 油 でんぷん ⑤さとう 薄口しょうゆ 塩 こしょう とりがらス-③酒みりん 薄口しょうゆ 塩 こしょう ③かつお節(だし用) ③白ワイン ホワイトルウ 塩 こしょう 調味料等 ひウスターソース ケチャップ パプリカ ④塩 しょうゆ こしょう チキンブイヨン ⑤しょうゆ 酢 塩 ・りがらスープ 中華スープ 4)酒 トウバンジャン レー粉 塩 こしょう ⑤塩 5梅酢 塩 テンメンジャン 薄口しょうゆ ⑤塩 608kcal 中 622kcal 中 エネルギ 770kcal 小 664kcal 中 812kcal 小 645kcal 中 826kcal 小 725kcal たんぱく質 中 31.4g 27.2g 33.9g 29.0g 中 26.6g 中