

令和2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	2 ④レバーのオーロラスースかけ ⑤ゆで野菜  ②梅ごはん ③えのきとさつま芋のみそ汁	3 文化の日 	4 ④野菜のごま和え  ②麦ごはん ③豆腐の中華煮	5 ④いりこナッツ ⑤みかん  ②レーズンパン ③鶏肉と白菜のクリーム煮	6 ④里羊のみそ田楽  ②麦ごはん ③他人丼		
	エネルギー タンパク質	小: 716 kcal 中: 683 kcal 小: 28.3 g 中: 33.8 g		小: 593 kcal 中: 726 kcal 小: 24.6 g 中: 29.6 g	小: 778 kcal 中: 992 kcal 小: 33.2 g 中: 42.6 g	小: 723 kcal 中: 915 kcal 小: 25.9 g 中: 31.5 g	
献立	9 ④青菜と豆のナムル  ②麦ごはん ③トック入りキムチ鍋	10 ④ツナサンド ⑤マヨネーズ(乳・卵なし)  ②ドッグパン ③鶏肉と豆のトマト煮	11 ④鶏肉ときのこのガーリックソテー  ②麦ごはん ③卵と野菜のスープ	12 ④エビの中華炒め ⑤レーズンクリーム  ②コッパン ③五目うどん	13 ④まぐろの南蛮漬  ②麦ごはん ③揚げと里羊のみそ汁		
	エネルギー タンパク質	小: 602 kcal 中: 732 kcal 小: 25.3 g 中: 30.3 g	小: 576 kcal 中: 734 kcal 小: 28.7 g 中: 36.9 g	小: 576 kcal 中: 705 kcal 小: 23.5 g 中: 28.9 g	小: 582 kcal 中: 940 kcal 小: 26.1 g 中: 39.0 g	小: 693 kcal 中: 861 kcal 小: 31.9 g 中: 39.2 g	
献立	16 ④ちりめんとしらす小松菜のソテー  ②麦ごはん ③豚肉丼	17 ④コールスローサラダ  ②バターパン ③さつま芋のカレーシチュー	18 ④酢豚  ②麦ごはん ③中華スープ	19 ④茎わかめのソテー  ②チーズパン ③ほうとう	20 ④ホキのみみじ焼き ⑤即席漬  ②雑穀ごはん ③きらす汁		
	エネルギー タンパク質	小: 606 kcal 中: 743 kcal 小: 24.3 g 中: 29.2 g	小: 649 kcal 中: 843 kcal 小: 26.4 g 中: 34.8 g	小: 689 kcal 中: 886 kcal 小: 23.6 g 中: 28.6 g	小: 612 kcal 中: 871 kcal 小: 27.5 g 中: 38.3 g	小: 615 kcal 中: 742 kcal 小: 25.2 g 中: 28.5 g	
献立	23 勤労感謝の日 	24 ④チーズポテト ⑤アセロラミルク  ②コッパン ③麦と野菜のスープ	25 ④カンパチとレンコンの揚げ煮  ②麦ごはん ③沢煮わん	26 ④海藻サラダ ⑤カルフィッシュ  ②ミルクパン ③スープスパゲティ	27 ④スタミナ納豆  ②麦ごはん ③薩摩しゅんかん		
	エネルギー タンパク質	小: 631 kcal 中: 786 kcal 小: 27.0 g 中: 33.6 g	小: 683 kcal 中: 859 kcal 小: 28.9 g 中: 35.2 g	小: 608 kcal 中: 776 kcal 小: 29.7 g 中: 37.9 g	小: 666 kcal 中: 817 kcal 小: 27.6 g 中: 33.1 g		
献立	30 ④デコボンサラダ  ②麦ごはん ③サバカレー	県内の特産品 県から無償提供 新型コロナウイルスの影響により、たくさんの食材の消費量が減っています。そこで、鹿児島県から「学校給食」に無償提供していただいています。いちき串木野市の特産品「まぐろ」と鹿児島県内産の「カンパチ」「ブリ」「和牛」が、9月から2月にかけて給食に登場しています。11月25日には「カンパチ」が給食に登場します。「カンパチとレンコンの揚げ煮」です。楽しみにしてくださいね。			特産品 まぐろ 給食に登場	特産品 ちりめん 給食に登場	11月平均栄養量
	エネルギー タンパク質	小: 702 kcal 中: 870 kcal 小: 23.0 g 中: 29.0 g	エネルギー 小 647 kcal 中 825 kcal たんぱく質 小 26.9 g 中 33.7 g 脂肪 (エネルギーに対して) 小 27.1 % 中 27.8 % 食べたもので体はつくられます。すきさきになく食べましょう。 				

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和2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	2 ④レバーのオーロラソースかけ ⑤ゆで野菜 	3 文化の日 	4 ④野菜のごまおえ 	5 ④いりこナッツ ⑤みかん 	6 ④里芋のみそ田楽 		
体をつくるものになる	①牛乳 ③豆腐、生揚げ、わかめ、みそ、大豆 ④豚レバー、白みそ		①牛乳 ③豚肉、豆腐、鶏肉つくね(鶏肉・大豆) いか、あさり ④オイスターソース(魚醤・カキ)	①牛乳 ③鶏肉、牛乳、白いんげん豆ペースト スキムミルク、ホワイトルウ(魚醤)	①牛乳 ③豚肉、卵、油揚げ、ちくわ かつお節(だし)		
体の調子を整えるものになる	②梅 ③大根、えのきたけ、キャベツ、深ねぎ ④しょうが、にんにく ⑤フロッコリー、カリフラワー		③にんにん、玉ねぎ、キャベツ、しょうがが干しいたけ、きぬさや、もやし、にんにく ④ほうれん草、にんにん、きゅうり	④煮干し、大豆 ③白菜、玉ねぎ、にんにん、グリーンピース、コーン、にんにく ⑤みかん	③にんにん、玉ねぎ、干しいたけ ごとぼう、深ねぎ		
熱やカのものになる	②米、強化米、麦 ③さつま芋 ④でん粉、さとう、油		②米、強化米、麦 ③春雨、でん粉、中華スープ(小麦粉) ④さとう、ごま、すりごま、ごま油	②レーズンパン ③生クリーム、油 ④じゃが芋、ホワイトルウ(小麦粉・ラード) ④アーモンド、ざらめ	②米、強化米、麦 ③さとう、油 ④里芋、ざらめ、でん粉、油		
エネルギー	小: 716 kcal 中: 683 kcal		小: 593 kcal 中: 726 kcal	小: 778 kcal 中: 992 kcal	小: 723 kcal 中: 915 kcal		
タンパク質	小: 28.3 g 中: 33.8 g		小: 24.6 g 中: 29.6 g	小: 33.2 g 中: 42.6 g	小: 25.9 g 中: 31.5 g		
献立	9 ④青菜と豆のナムル 	10 ④ツナサンド ⑤マヨネーズ(乳・卵なし) 	11 ④鶏肉ときのこのガーリックソテー 	12 ④エビの中華炒め ⑤レーズンクリーム 	13 ④まぐろの南蛮漬 		
体をつくるものになる	①牛乳 ③豚肉、あさり、赤みそ、かつお節(だし) 生揚げ、豆腐 ④トウバンジャン(そら豆) えんどう、レンズ豆、小豆、ひよこ豆、大豆	①牛乳 ③鶏肉、ひよこ豆、レッドキドニー 青えんどう、大豆、チーズ、コンソメ(乳)	①牛乳 ③豚肉、豆腐、鶏肉、コンソメ(乳) 鶏肉つくね(鶏肉・大豆)	①牛乳 ③豚肉、さつま揚げ、油揚げ、わかめ サバ節(だし)	①牛乳 ③豆腐、生揚げ、わかめ、みそ 煮干し(粉)		
体の調子を整えるものになる	③キャベツ、にんじん、白菜キムチ(白菜・にんにく) えのきたけ、たけのこ、玉ねぎ、にんにん ④きゅうり、ほうれん草、にんにん しょうが、にんにく	③玉ねぎ、にんにん、しめじ、にんにく フロッコリー、ダイストマト ④玉ねぎ、コーン、パセリ	③にんにん、玉ねぎ、チンゲンサイ しょうが ④しめじ ④まいたけ、エリンギ、にんにく、にんにん フロッコリー、カリフラワー、パセリ	④エビ、みそ ⑤スキムミルク、乳類 ③ごとぼう、にんにん、キャベツ、深ねぎ 干しいたけ ④きぬさや、白菜、しょうが にんにん、たけのこ、きくらげ、ヤングコーン にんにく ⑤レーズン	④まぐろ ③大根、大根、キャベツ、にんにん 葉ねぎ ④にんにん、きゅうり、玉ねぎ、しょうが 赤パプリカ、レモン果汁		
熱やカのものになる	②米、強化米、麦 ③トック(米粉)、油 ④さとう、ごま油 ⑤もち麦、玄米、赤米、たかき	②ドッグパン ③じゃが芋、さとう、油 ④油 ⑤マヨネーズ(乳・卵なし)	②米、強化米、麦 ③春雨、でん粉、油 ④オリーブ油	②コッペパン ③うどん、油 ④でん粉、さとう、油 中華スープ(小麦粉) ⑤油、さとう	②米、強化米、麦 ③里芋 ④でん粉、さとう、油		
エネルギー	小: 602 kcal 中: 732 kcal	小: 576 kcal 中: 734 kcal	小: 576 kcal 中: 705 kcal	小: 582 kcal 中: 940 kcal	小: 693 kcal 中: 861 kcal		
タンパク質	小: 25.3 g 中: 30.3 g	小: 28.7 g 中: 36.9 g	小: 23.5 g 中: 28.9 g	小: 26.1 g 中: 39.0 g	小: 31.9 g 中: 39.2 g		
献立	16 ④ちりめんとお小松菜のソテー 	17 ④コールスローサラダ 	18 ④酢豚 	19 ④茎わかめのソテー 	20 ④ホキのみみじ焼き ⑤即席漬 		
体をつくるものになる	①牛乳 ③豚肉、かまぼこ、中揚げ かつお節(だし)	①牛乳 ③鶏肉、白いんげん豆ペースト、牛乳 スキムミルク、ホワイトルウ(魚醤)	①牛乳 ③鶏肉、豆腐、鶏肉つくね(鶏肉・大豆) ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉、油揚げ、サバ節(だし) ④茎わかめ、ウインナー	①牛乳 ③みそ、粉豆腐、中揚げ、煮干し(粉) ④ホキ、白みそ ⑤炊き込みわかめ(かつお節)		
体の調子を整えるものになる	③にんにん、玉ねぎ、ごとぼう、深ねぎ こんにやく ④小松菜、アスパラガス、コーン	③玉ねぎ、にんにん、フロッコリー、カリフラワー、にんにく、しめじ ④キャベツ、きゅうり、にんにん、コーン	③にんにん、小松菜、玉ねぎ、白菜 しょうが、もやし ④にんにん、玉ねぎ、たけのこ、ピーマン 干しいたけ、しょうが	③かぼちゃ、しめじ、白菜、ごとぼう、深ねぎ しょうが ④枝豆、にんにん、コーン	③大根、にんにん、こんにやく、大豆、もやし 深ねぎ、えのきたけ ④うらごしにんにん、パセリ ⑤キャベツ、きゅうり		
熱やカのものになる	②米、強化米、麦 ③さとう、ざらめ、油 ④バター	②バターパン ③生クリーム、油 ④ホワイトルウ(小麦粉・ラード)、さつま芋 ④さとう、マヨネーズ(乳・卵なし)、カレー粉	②米、強化米、麦 ③春雨、油、中華スープ(小麦粉) ④さとう ④じゃが芋、中華スープ(小麦粉)、でん粉、油	②チーズパン ③平麺、油 ④ごま油、さとう、マヨネーズ(乳・卵なし)	②米、強化米、黒米、赤米、もちきび、麦 ③じゃがいも ④マヨネーズ(乳・卵抜き)		
エネルギー	小: 606 kcal 中: 743 kcal	小: 649 kcal 中: 843 kcal	小: 689 kcal 中: 886 kcal	小: 612 kcal 中: 871 kcal	小: 615 kcal 中: 742 kcal		
タンパク質	小: 24.3 g 中: 29.2 g	小: 26.4 g 中: 34.8 g	小: 23.6 g 中: 28.6 g	小: 27.5 g 中: 38.3 g	小: 25.2 g 中: 28.5 g		
献立	23 勤労感謝の日 	24 ④チーズポテト ⑤アセロラミルク 	25 ④カンパチとレンコンの揚げ煮 	26 ④海草サラダ ⑤カルフィッシュ 	27 ④スタミナ納豆 		
体をつくるものになる	①牛乳 ③鶏肉、あさり、鶏肉つくね(鶏肉・大豆) ④ベーコン、チーズ、コンソメ(乳)	①牛乳 ③豚肉、豆腐、鶏肉つくね(鶏肉・大豆) ④キャベツ	①牛乳 ③豚肉、油揚げ、サバ節(だし) ④カンパチ	①牛乳 ③スキムミルク、エビ、あさり ④ホワイトルウ(魚醤)、白いんげん豆ペースト 鶏肉、牛乳 ⑤茎わかめ、わかめ ⑤煮干し	①牛乳 ③豚肉、中揚げ、昆布、かつお節(だし) ④ひきわり納豆、ひきわり大豆 鶏肉、トウバンジャン(そら豆)		
体の調子を整えるものになる	③にんにん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜 コーン ④パセリ ⑤アセロラ	③にんにん、玉ねぎ、キャベツ、小松菜 コーン ④パセリ ⑤アセロラ	③にんにん、大根、えのきたけ、こんにやく きくらげ、ごとぼう、深ねぎ、もやし ④レンコン、赤パプリカ、しょうが	③玉ねぎ、にんにん、白菜、ほうれん草 マッシュルーム ④キャベツ、きゅうり、コーン、もやし	③たけのこ、にんにん、ごとぼう、大根 干しいたけ、こんにやく、いんげん ④にんにん、葉ねぎ、しょうが、にんにく		
熱やカのものになる	②米、強化米、麦 ③じゃが芋、バター、カレールウ(小麦粉・油) ④はちみつ、油	②コッペパン ③押麦、油 ④じゃが芋、バター ⑤さとう	②米、強化米、麦 ③山芋、油 ④さとう、でん粉、油	②ミルクパン ③ホワイトルウ(小麦粉・ラード) スパゲティ、生クリーム、オリーブ油、油 ④さとう ⑤さとう、米粉	②米、強化米、麦 ③じゃが芋、ざらめ、油 ④さとう、油		
エネルギー	小: 631 kcal 中: 786 kcal	小: 631 kcal 中: 786 kcal	小: 683 kcal 中: 859 kcal	小: 608 kcal 中: 776 kcal	小: 666 kcal 中: 817 kcal		
タンパク質	小: 27.0 g 中: 33.6 g	小: 27.0 g 中: 33.6 g	小: 28.9 g 中: 35.2 g	小: 29.7 g 中: 37.9 g	小: 27.6 g 中: 33.1 g		
献立	30 ④デコボンサラダ 	県内の特産品 県から無償提供 新型コロナウイルスの影響により、たくさんの食材の消費量が減っています。そこで、鹿児島県から「学校給食」に無償提供していただきました。いちき串木野市の特産品「まぐろ」と鹿児島県産の「カンパチ」「ブリ」「和牛」が、9月から2月にかけて給食に登場しています。11月25日には「カンパチ」が給食に登場します。「カンパチとレンコンの揚げ煮」です。楽しみにしててくださいね。			特産品 まぐろ 給食に登場 いちき串木野市は昔から「まぐろのまち」です。多くのまぐろ船を保有し、このまちの漁師がおおいにまぐろを全国に届けるために、世界の海で頑張っています。11月13日は、まぐろが給食に登場します。「まぐろの南蛮漬」です。「鹿児島まぐろ船主協会」「鹿児島まぐろ同友会」「いちき串木野市漁業後継者協議会」から提供していただきました。さしみで食べられるぐらい新鮮なまぐろです。	特産品 ちりめん 給食に登場 「ちりめん」はいちき串木野市の特産品のひとつです。「鹿児島県ちりめん・しらす協議会」より子どもたちから親しんでもらいたいと学校給食に無償提供していただきました。11月16日にいちき串木野市特産品のちりめんが給食に登場します。「ちりめんとお小松菜のソテー」です。このまちの産業を知り、食や漁業に関心を持ってほしいと思います。ご家庭でも、カルシウムたっぷりの「地元のちりめん」をどうぞ召し上がってください。	11月平均栄養量 エネルギー 小 647 kcal 中 825 kcal たんぱく質 小 26.9 g 中 33.7 g 脂 肪 小 27.1 % 中 27.8 % (エネルギーに対して) 食べたもので体はつくられます。すきなきい食べましょう。
体をつくるものになる	①牛乳 ③サバ、鶏肉、ひよこ豆、チーズ、スキムミルク						
体の調子を整えるものになる	③玉ねぎ、にんにん、グリーンピース、しょうが ブルーベリー、りんごピューレ、にんにく トマトダイス ④コーン デコボン、キャベツ、きゅうり、にんにん						
熱やカのものになる	②米、強化米、麦 ③じゃが芋、バター、カレールウ(小麦粉・油) ④はちみつ、油						
エネルギー	小: 702 kcal 中: 870 kcal						
タンパク質	小: 23.0 g 中: 29.0 g						

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。