

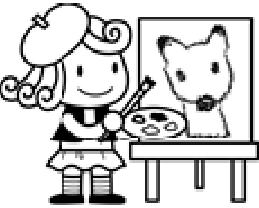







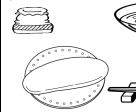
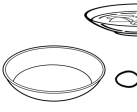
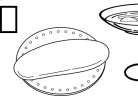






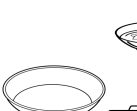









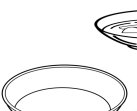

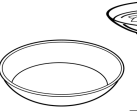













令和3年度

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	1日 ④五目和え  ②麦ごはん ③中華丼の具	2日 ④大学芋  ②バターパン ③炒合菜	3日 文化の日 	4日 ④わかめサラダ ⑤ももゼリー  ②チーズパン ③シーフードスパゲティ	5日 ④変わりきんぴら  ②青菜しらすごはん ③だんご汁
	 エネルギー 小 565kcal 中 683kcal たんぱく質 小 25.5g 中 30.4g	 エネルギー 小 691kcal 中 891kcal たんぱく質 小 22.4g 中 28.2g		 エネルギー 小 646kcal 中 863kcal たんぱく質 小 28.7g 中 39.7g	 エネルギー 小 654kcal 中 793kcal たんぱく質 小 26.6g 中 31.7g
献立	8日 ④しバーのオーロソースあえ ⑤野菜のレモンあえ ⑥くろしおふりかけ  ②麦ごはん ③えのきと里芋のみそ汁	9日 ④魚とポテの磯風味 ⑤アセロラミルクゼリー  ②レーズンパン ③親子うどん	10日 ④三色そばろ ごはんの具  ②麦ごはん ③ちゃんこ鍋	11日 ④こまドレッシングサラダ ⑤レーズンクリーム  ②コッパン ③とり肉と白菜のクリーム煮	12日 ④ぶたみそ ⑤味つけのり  ②麦ごはん ③おでん
	 エネルギー 小 654kcal 中 803kcal たんぱく質 小 26.7g 中 31.8g	 エネルギー 小 711kcal 中 912kcal たんぱく質 小 33.7g 中 43.4g	 エネルギー 小 722kcal 中 882kcal たんぱく質 小 34.0g 中 41.4g	 エネルギー 小 645kcal 中 819kcal たんぱく質 小 25.3g 中 33.6g	 エネルギー 小 734kcal 中 894kcal たんぱく質 小 32.8g 中 39.4g
献立	15日 ④ちらし寿司の具  ②酢めし ③えび団子スープ	16日 ④チキンカツ ⑤キャベツ ⑥マイティソース  ②バーガーパン ③ポトフ	17日 ④キャベツとコーンのソテー ⑤ヨーグルト  ②麦ごはん ③ビーンズカレー	18日 ④茎わかめのソテー  ②紫いもパン ③/ほうとう	19日 ④ホキのみもじ焼き ⑤ひじきのり  ②麦ごはん ③さつま汁
	 エネルギー 小 688kcal 中 840kcal たんぱく質 小 29.4g 中 35.9g	 エネルギー 小 557kcal 中 719kcal たんぱく質 小 22.5g 中 28.8g	 エネルギー 小 797kcal 中 961kcal たんぱく質 小 239.3g 中 34.9g	 エネルギー 小 617kcal 中 792kcal たんぱく質 小 24.9g 中 31.1g	 エネルギー 小 654kcal 中 800kcal たんぱく質 小 28.0g 中 34.0g
献立	22日 ④シャキシャキそばろ丼の具  ②麦ごはん ③シャレン豆腐	23日 勤労感謝の日 	24日 ④ちりめんとコーンのふりかけ  ②麦ごはん ③かぼちゃのそばろ煮	25日 ④しゅうまい ⑤カリフラワーのレモンあえ  ②黒砂糖パン ③タイビーエン	26日 ④きびなごのカリカリあげ  ②麦ごはん ③すきやき
	 エネルギー 小 689kcal 中 845kcal たんぱく質 小 32.4g 中 39.7g		 エネルギー 小 694kcal 中 849kcal たんぱく質 小 24.8g 中 29.8g	 エネルギー 小 527kcal 中 666kcal たんぱく質 小 26.2g 中 33.1g	 エネルギー 小 696kcal 中 861kcal たんぱく質 小 27.9g 中 34.1g
献立	29日 ④くるみとじゃこのふりかけ  ②麦ごはん ③家常豆腐	30日 ④ナゲットのバーベキューソース ⑤キャベツ  ②バーガーパン ③ポークビーンズ	11月23日は勤労感謝の日 学校給食にかかわっている人たち  学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物育てたりとったりする生産者、食べ物運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。		11月の平均栄養量 エネルギー 小 667Kcal 中 831Kcal たんぱく質 小 28.1g 中 34.9g 脂 肪 小 25.4% 中 23.9% (エネルギーに対して) 串木野地域学校給食費 11月分引き落とし日 11月30日(火)
	 エネルギー 小 680kcal 中 848kcal たんぱく質 小 27.9g 中 34.6g	 エネルギー 小 711kcal 中 891kcal たんぱく質 小 33.0g 中 41.5g			

※ 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	1日 ④五目和え  ②麦ごはん ③中華丼の具	2日 ④大学芋  ②バターパン ③炒合菜	3日 文化の日 	4日 ④わかめサラダ ⑤ももゼリー  ②チーズパン ③シーフードスパゲティ	5日 ④変わりきんぴら  ②青菜しらすごはん ③だんご汁	
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 いか えび	①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ たまご	①牛乳 ③いか えび あさり ベーコン チーズ スkimミルク ④わかめ	①牛乳 ②さば しらすぼし 昆布 乳糖 ③とり肉 油あげ かまぼこ ④ぶた肉 ちくわ	
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ もやし きくらげ 深ねぎ にんにく ④にんじん きゅうり キャベツ コーン つぼづけ	③にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし बीマン にんにく しょうが	③にんじん 玉ねぎ बीマン マッシュルーム トマトピューレ にんにく ④大根 きゅうり コーン レモン果汁 ⑤もも果汁	②大根菜 しょうが ③にんじん キャベツ 大根 干しいたけ しめじ 深ねぎ ④にんじん ごぼう बीマン コーン	
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③油 ごま油 でんぷん ④ごま すりごま ごま油 さとう	②バターパン ③春雨 ごま油 油 でんぷん さとう ④さつまいも 油 水あめ さとう	②チーズパン ③スパゲティ オリーブオイル マーガリン ④油 さとう ⑤さとう でんぷん	②米 麦 強化米 水あめ さとう ③白玉団子(餅米粉 でんぷん) ④油 さとう ごま	
エネルギーたんぱく質	小 565kcal 中 683kcal 小 25.5g 中 30.4g	小 691kcal 中 891kcal 小 22.4g 中 28.2g		小 646kcal 中 863kcal 小 28.7g 中 39.7g	小 654kcal 中 793kcal 小 26.6g 中 31.7g	
献立	8日 ④レバーのオーロラソースあえ ⑤野菜のレモンあえ ⑥くろしおふりかけ  ②麦ごはん ③えのきと里芋のみそ汁	9日 ④魚とポテの磯風味 ⑤アセロラミルクゼリー  ②レーズンパン ③親子うどん	10日 ④三色そばろ ごはんの具  ②麦ごはん ③ちゃんこ鍋	11日 ④ごまドレッシングサラダ ⑤レーズンクリーム  ②コッペパン ③とり肉と白菜のクリーム煮	12日 ④ぶたみそ ⑤味つけのり  ②麦ごはん ③おでん	
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ みそ ④とりレバー みそ ひきわり大豆 ⑥かつお しらすぼし たまご 青のり 昆布	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たら 青のり粉 ⑤豆乳	①牛乳 ③肉団子(とり肉 大豆) タラ とうふ 中あげ みそ ④とり肉 たまご スkimミルク ⑤全粉乳 スkimミルク ホエイパウダー	①牛乳 ③とり肉 ちくわ 根菜つくね(とり肉 ぶた肉 大豆) とうふがんも(とうふ) 昆布 ④ぶた肉 みそ ⑤のり 煮干し 昆布	
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん えのきたけ 大根 白菜 ねぎ ④しょうが にんにく ⑤キャベツ もやし コーン レモン果汁 ⑥しょうが	③にんじん 深ねぎ キャベツ 干しいたけ ⑤アセロラ果汁	③にんじん 白菜 大根 深ねぎ 肉団子(玉ネギ にんじん) ④にんじん 枝豆 しょうが	③にんじん 大根 こんにゃく 根菜つくね(ごぼう にんじん 玉ネギ れんこん にんにく しょうが) とうふがんも(にんじん) 絹さや ④ごぼう	
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③里芋 ④油 でんぷん さとう ⑤さとう ⑥ごま さつまいも パン粉 さとう とうもろし粉	②レーズンパン ③うどん 油 ④じゃがいも でんぷん 油 さとう ⑤水あめ 油 でんぷん	②米 麦 強化米 ③マロニー じゃがいも 肉団子(パン粉 でんぷん さとう) ④さとう 油	②コッペパン ③じゃがいも 生クリーム マーガリン ④ごま すりごま ねりごま さとう ごま油 ⑤油 さとう 水あめ	
エネルギーたんぱく質	小 654kcal 中 803kcal 小 26.7g 中 31.8g	小 711kcal 中 912kcal 小 33.7g 中 43.4g	小 722kcal 中 882kcal 小 34.0g 中 41.4g	小 645kcal 中 819kcal 小 25.3g 中 33.6g	小 734kcal 中 894kcal 小 32.8g 中 39.4g	
献立	15日 ④ちらし寿司の具  ②酢めし ③えび団子スープ	16日 ④チキンカツ ⑤キャベツ ⑥マイティソース  ②バーガーパン ③ポトフ	17日 ④キャベツとコーンのソテー ⑤ヨーグルト  ②麦ごはん ③ビーンズカレー	18日 ④荳わかめのソテー  ②紫いもパン ③ほうとう	19日 ④ホホきのみもじ焼き ⑤ひじきのり  ②麦ごはん ③さつま汁	
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③ベーコン えび団子(えび たら ほき大豆 ぼたてエキス) ぶた肉 油あげ ④とり肉 かまぼこ さつまあげ 生揚げ 錦糸たまご	①牛乳 ③ウィンナー スkimミルク チーズ ヨーグルト ④ウィンナー スkimミルク	①牛乳 ③牛肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー スkimミルク チーズ ヨーグルト ④ウィンナー ⑤ヨーグルト	①牛乳 ③とり肉 油揚げ ④ウィンナー 荳わかめ	①牛乳 ③とり肉 中揚げ みそ ④ホホき みそ ⑤のり ひじき 煮干し かつおぶし
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん たまねぎ 白菜 干しいたけ えび団子(玉ネギ) ほうれんそう もやし ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ ゲ	③にんじん 玉ねぎ セロリー 白菜 大根 枝豆 にんにく ⑤キャベツ	③にんじん 玉ねぎ にんにく グリンピース りんごピューレ ④キャベツ बीマン コーン	③かぼちゃ しめじ ごぼう 深ねぎ 白菜 しょうが ④にんじん 枝豆 コーシ	③にんじん 大根 ごぼう 葉ねぎ こんにゃく しょうが ④にんじん パセリ
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 さとう ③えび団子(でんぷん 豚脂 さとう) ④油 さとう	②バーガーパン ③じゃがいも ④油 小麦粉 でんぷん パン粉	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④油	②紫いもパン ③ほうとう(小麦粉) 油 ④さとう ごま油 エッグケアマヨネーズ	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④エッグケアマヨネーズ ⑤水あめ さとう
エネルギーたんぱく質	小 688kcal 中 840kcal 小 29.4g 中 35.9g	小 557kcal 中 719kcal 小 22.5g 中 28.8g	小 797kcal 中 961kcal 小 239.3g 中 34.9g	小 617kcal 中 792kcal 小 24.9g 中 31.1g	小 654kcal 中 800kcal 小 28.0g 中 34.0g	
献立	22日 ④シャキシャキそばろ丼の具  ②麦ごはん ③シャレン豆腐	23日 勤労感謝の日 	24日 ④ちりめんとコーンのふりかけ  ②麦ごはん ③かぼちゃのそばろ煮	25日 ④しゅうまい ⑤カリフラワーのレモンあえ  ②黒砂糖パン ③タイビーエン	26日 ④きびなごのカリカリあげ  ②麦ごはん ③すきやき	
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ えび団子(えび たら ホホき大豆 ホタテエキス) とり肉 ④牛肉 ひきわり大豆	①牛乳 ③とり肉 生揚げ ④しらす干し	①牛乳 ③ぶた肉 えび いか ④ぶた肉 とり肉 大豆	①牛乳 ③牛肉 とうふ ④きびなご 大豆 みそ	
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 干しいたけ 玉ネギ 白菜 チンゲン菜 たけのこ きくらげ グリンピース しょうが えび団子(玉ネギ) ⑤玉ネギ 干し大根 枝豆 コーン	③にんじん かぼちゃ こんにゃく しょうが 玉ネギ いんげん ④小松菜 コーン	③にんじん 玉ねぎ たけのこ きぬさや きくらげ にんにく チンゲン菜 ④玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう しょうが ⑤カリフラワー レモン果汁	③にんじん 白菜 玉ネギ 大豆もやし しめじ 糸こんにゃく 深ねぎ ④しょうが	
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③油 でんぷん えび団子(でんぷん 豚脂 さとう) ④油 さとう	②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう でんぷん ④バター ごま ごま油	②黒砂糖パン ③春雨 油 でんぷん ごま油 ④でんぷん パン粉 油 さとう 小麦粉 水あめ ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③油 さとう ④パン粉 小麦粉 でんぷん さとう 油	
エネルギーたんぱく質	小 689kcal 中 845kcal 小 32.4g 中 39.7g		小 694kcal 中 849kcal 小 24.8g 中 29.8g	小 527kcal 中 666kcal 小 26.2g 中 33.1g	小 696kcal 中 861kcal 小 27.9g 中 34.1g	
献立	29日 ④くるみとじゃこのふりかけ  ②麦ごはん ③家常豆腐	30日 ④ナゲットのバーベキューソース ⑤キャベツ  ②バーガーパン ③ポークビーンズ	11月23日は勤労感謝の日 学校給食にかかわっている人たち  学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物育てたりとったりする生産者、食べ物運び運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。		11月の平均栄養量 エネルギー 小 667Kcal 中 831Kcal たんぱく質 小 28.1g 中 34.9g 脂 肪 小 25.4% 中 23.9% (エネルギーに対して) 串木野地域学校給食費 11月分引き落とし日 11月30日(火)	
	主にからだをつくるものになるもの	①牛乳 ③厚揚げ 牛肉 ぶた肉 ひきわり大豆 赤みそ ④煮干し かつおぶし	①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スkimミルク ④とり肉 とうふ 大豆 かつおぶし			
	主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ 干しいたけ にはりょうが にんにく	③にんじん 玉ネギ いんげん トマトピューレ にんにく ④にんじん 玉ネギ 干しいたけ しょうが こんにゃくにんにく 葉ねぎ りんごピューレ ⑤キャベツ			
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③油 さとう でんぷん ④くるみ さとう 油	②バーガーパン ③じゃがいも 油 ④油 でんぷん 米粉 玄米粉 コーンフラワー さとう ごま			
エネルギーたんぱく質	小 680kcal 中 848kcal 小 27.9g 中 34.6g	小 711kcal 中 891kcal 小 33.0g 中 41.5g				

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。