

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 ①牛乳 ②麦ごはん ③中華丼の具	2日 ④大学芋 ①牛乳 ②バターパン ③炒合菜	3日 <b>文化の日</b>	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 ①牛乳 ②青菜しらすごはん ③だんご汁					
エネルギー	小 565kcal たんぱく質 小 25.5g	中 683kcal 中 30.4g	小 691kcal 小 22.4g	中 891kcal 中 28.2g	小 646kcal 小 28.7g	中 863kcal 中 39.7g	小 654kcal 小 26.6g	中 793kcal 中 31.7g		
献立	8日 ④レバーのオーロナースあえ ⑤野菜のりレモンあえ ⑥くろしおぶりかけ ①牛乳 ②麦ごはん ③えのきと里芋のみぞ汁	9日 ④魚とポテトの磯風味 ⑤アセロラミルクゼリー ①牛乳 ②レーズンパン ③親子うどん	10日 ④三色そぼろ ごはんの具 ①牛乳 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 ①牛乳 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 ①牛乳 ②麦ごはん ③おでん					
エネルギー	小 654kcal たんぱく質 小 26.7g	中 803kcal 中 31.8g	小 711kcal 小 33.7g	中 912kcal 中 43.4g	小 722kcal 小 34.0g	中 882kcal 中 41.4g	小 645kcal 小 25.3g	中 819kcal 中 33.6g	小 734kcal 小 32.8g	中 894kcal 中 39.4g
献立	15日 ④ちらし寿司の具 ①牛乳 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 ①牛乳 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 ①牛乳 ②麦ごはん ③ビーンズカレー	18日 ④茎わかめのソテー ①牛乳 ②紫いもパン ③ほうとう	19日 ④ホキのもみじ焼き ⑤ひじきのり ①牛乳 ②麦ごはん ③さつま汁					
エネルギー	小 688kcal たんぱく質 小 29.4g	中 840kcal 中 35.9g	小 557kcal 小 22.5g	中 719kcal 中 28.8g	小 797kcal 小 239.3g	中 961kcal 中 34.9g	小 617kcal 小 24.9g	中 792kcal 中 31.1g	小 654kcal 小 28.0g	中 800kcal 中 34.0g
献立	22日 ④シャキシャキそぼろ丼の具 ①牛乳 ②麦ごはん ③シャーレン豆腐	23日 <b>勤労感謝の日</b>	24日 ④ちりめんとコーンのふりかけ ①牛乳 ②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮	25日 ④しゅうまい ⑤カリフラワーのレモンあえ ①牛乳 ②黒砂糖パン ③タイピーエン	26日 ④きびなごのカリカリあげ ①牛乳 ②麦ごはん ③すきやき					
エネルギー	小 689kcal たんぱく質 小 32.4g	中 845kcal 中 39.7g	小 694kcal 小 24.8g	中 849kcal 中 29.8g	小 527kcal 小 26.2g	中 666kcal 中 33.1g	小 696kcal 小 27.9g	中 861kcal 中 34.1g		
献立	29日 ④くるみとじゃこのふりかけ ①牛乳 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 ①牛乳 ②バーガーパン ③ポークビーンズ	<b>11月23日は勤労感謝の日</b> <b>学校給食にかかわっている人たち</b>			<b>11月の平均栄養量</b> 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)				
			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、食べ物を育てたりとたりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持つて食べましょう。			<b>串木野地域学校給食費</b> <b>11月分引き落とし日</b> <b>11月30日(火)</b>				
エネルギー	小 680kcal たんぱく質 小 27.9g	中 848kcal 中 34.6g	小 711kcal 小 33.0g	中 891kcal 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	<p>1日 ④五目和え 牛乳 ②麦ごはん ③中華丼の具</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>主に熱や力になるもの ②米 麦 強化米 ③油 ごま油 でんぶん ④ごま すりごま ごま油 さとう</p>	<p>2日 ④大学芋 牛乳 ②バーパン ③炒合菜</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 かまぼこ たまご</p> <p>③にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ もやし ビーマン にんにく しょうが</p> <p>②バーパン ③春雨 ごま油 油 でんぶん さとう ④さつまいも 油 水あめ さとう</p>	3日 <b>文化の日</b> 	<p>4日 ④わかめサラダ 牛乳 ②チーズパン ③シーフードスパゲティ</p> <p>①牛乳 ③いか えび あさり ベーコン チーズ スキムミルク ④わかめ</p> <p>③にんじん 玉ねぎ ピーマン 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</p> <p>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 でんぶん ④油 さとう ごま</p>	<p>5日 ④変わりきんぴら 牛乳 ②青菜しらすごはん ③だんご汁</p> <p>①牛乳 ②さば しらす ほし 昆布 乳糖 ③とり肉 油あげ かまぼこ ④ぶた肉 ちくわ</p> <p>②米 麦 強化米 水あめ さとう ③白玉団子(餅米粉 でんぶん) ④油 さとう ごま</p> <p>小 646kcal 中 863kcal 小 654kcal 中 793kcal たんぱく質 小 28.7g 中 39.7g 小 26.6 g 中 31.7g</p>											
献立	<p>8日 ①牛乳 ④パスタのオーロラソースあえ ⑤野菜とレモンあえ ⑥ろしおふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③えのきと里芋のみそ汁</p> <p>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 ほし たまご 青のり 昆布</p> <p>主に体の調子を整えるもの ③にんじん えのかた 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</p> <p>主に熱や力になるもの ②米 麦 強化米 ③里芋 ④油 でんぶん さとう ⑤さとう ⑥ごま さつまいも ハシ粉 さとう とうもろし粉</p>	<p>9日 ①牛乳 ④魚とポテトの磯風味 ⑤アセロラミルクゼリー</p> <p>②レーズンパン ③親子うどん</p> <p>①牛乳 ③とうふ たまご スキムミルク ④とり肉 たまご 油揚げ わかめ ④たら 青のり粉 ⑤豆乳</p> <p>③にんじん 深ねぎ キャベツ ④にんじん 白菜 大根 深ねぎ ⑤アセロラ果汁</p> <p>②米 麦 強化米 ③里芋 ④油 でんぶん さとう ⑤さとう ⑥ごま さつまいも ハシ粉 さとう とうもろし粉</p>	<p>10日 ①牛乳 ④三色そぼろごはんの具</p> <p>②麦ごはん ③ちゃんこ鍋</p> <p>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 スキムミルク ⑤全粉乳 スキムミルク ホエイパウダー</p> <p>③にんじん 玉ねぎ 白菜 にんにく 肉団子(玉ねぎ にんじん) ④にんじん 枝豆 しょうが</p>	<p>11日 ①牛乳 ④ごまドレッシングサラダ ⑤レーズンクリーム</p> <p>②コッペパン リーム煮</p> <p>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 スキムミルク ⑤全粉乳 スキムミルク ホエイパウダー</p> <p>③にんじん 玉ねぎ 白菜 にんにく グリンピース コーン ④キャベツ きゅうり 大根 にんじん コーン ⑤レーズン</p>	<p>12日 ①牛乳 ④ぶたみそ ⑤味つけのり</p> <p>②麦ごはん ③おでん</p> <p>①牛乳 ③とり肉 ちくわ 根菜づね(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</p> <p>③にんじん 大根 こんにゃく 根菜づね(ごぼう) にんじん 玉ねぎ 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</p> <p>②米 麦 強化米 ③マロニー じゃがいも ④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</p> <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも さとう 根菜づね(里芋 でんぶん さとう 油) とうふがんも(油 でんぶん さとう) ④ピーナツ さとう 油 ⑤さとう</p>											
献立	<p>15日 ①牛乳 ④ちらし寿司の具</p> <p>②酢めし ③えび団子スープ</p> <p>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</p> <p>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(玉ねぎ) 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 グ</p> <p>主に熱や力になるもの ②米 麦 強化米 さとう ③えび団子(でんぶん 豚脂 さとう) ④油 さとう</p>	<p>16日 ①牛乳 ④チキンカツ ⑤キャベツ ⑥マイイースト</p> <p>②バーガーパン ③ポトフ</p> <p>①牛乳 ③ウインナー ④とり肉 大豆</p> <p>③にんじん たまねぎ 白菜 干しいたけ えび団子(玉ねぎ) 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 グ</p> <p>②米 麦 強化米 さとう ③えび団子(でんぶん 豚脂 さとう) ④油 さとう</p>	<p>17日 ①牛乳 ④キャベツとコーンのソテー</p> <p>②麦ごはん ③ビーンズカレー</p> <p>①牛乳 ③牛肉 大豆 ひよこ豆 レッドキドニー スキムミルク チーズ ヨーグルト ④ウインナー ⑤ヨーグルト</p> <p>③にんじん たまねぎ セロリー 白菜 大根 枝豆 にんにく ⑤キャベツ コーン</p> <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④油 小麦粉 でんぶん パン粉</p>	<p>18日 ①牛乳 ④茎わかめのソテー</p> <p>②紫いもパン ③ほうとう</p> <p>①牛乳 ③とり肉 油揚げ ④ウインナー 茎わかめ</p> <p>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 コーン</p> <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④油</p>	<p>19日 ①牛乳 ④ホキのもみじ焼き ⑤ひじきのり</p> <p>②麦ごはん ③さつま汁</p> <p>①牛乳 ③とり肉 中揚げ みそ ④ホキ みそ ⑤のり ひじき 煮干し かつおぶし</p> <p>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</p> <p>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</p>											
献立	<p>22日 ①牛乳 ④シャキシャキそぼろ丼の具</p> <p>②麦ごはん ③シャーレン豆腐</p> <p>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 ホタテエキス) とり肉 ④牛肉 ひきわり大豆</p> <p>主に体の調子を整えるもの ③にんじん 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 たけのこ きらら グリーンピース しょうが えび団子(玉ねぎ) ⑤玉ねぎ 干し大根 枝豆 コーン</p> <p>主に熱や力になるもの ②米 麦 強化米 ③油 でんぶん えび団子(でんぶん 豚脂 さとう) ④油 さとう</p>	<p>23日 <b>勤労感謝の日</b> </p>	<p>24日 ①牛乳 ④ちりめんとコーンのふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③かぼちゃのそぼろ煮</p> <p>①牛乳 ③とり肉 生揚げ ④しらす干し</p> <p>③にんじん かぼちゃ こんにゃく しょうが ④にんじん 玉ねぎ いんげん 小松菜 コーン</p> <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④バター ごま ごま油</p>	<p>25日 ①牛乳 ④しゅうまい ⑤カリフラワーのレモンあえ</p> <p>②黒砂糖パン ③タイピーエン</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 えび いか ④ぶた肉 とり肉 大豆</p> <p>③にんじん 玉ねぎ たけのこ きめきや 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</p> <p>②米 麦 強化米 ③油 さとう ④でんぶん パン粉 油 さとう 小麦粉 水あめ ⑤さとう</p>	<p>26日 ①牛乳 ④きびなごのカリカリあげ</p> <p>②麦ごはん ③すきやき</p> <p>①牛乳 ③牛肉 とうふ ④きびなご 大豆 みそ</p> <p>③にんじん 白菜 玉ねぎ 大豆もやし しめじ 糸こんにゃく 深ねぎ ④しょうが</p> <p>②米 麦 強化米 ③油 さとう ④パン粉 小麦粉 でんぶん さとう 油</p>											
献立	<p>29日 ①牛乳 ④くるみとじゃこのふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③家常豆腐</p> <p>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 ホタテエキス) とり肉 ④牛肉 ひきわり大豆</p> <p>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 にら しょうが にんにく</p> <p>主に熱や力になるもの ②米 麦 強化米 ③油 でんぶん えび団子(でんぶん 豚脂 さとう) ④くるみ さとう 油</p>	<p>30日 ①牛乳 ④ナゲットのバーベキューソース</p> <p>②麦ごはん ③ポークビーンズ</p> <p>①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク ④とり肉 とうふ 大豆 かつおぶし</p> <p>③にんじん 玉ねぎ いんげん トマトピューレ にんにく ④にんじん 玉ねぎ 干しいたけ しょうが こんにゃく 葉ねぎ りんごピューレ ⑤キャベツ</p> <p>②バーガーパン ③じゃがいも 油 ④油 でんぶん 米粉 玄米粉 コーンフラワー さとう ごま</p>	<p><b>11月23日は勤労感謝の日</b> <b>学校給食にかかわっている人たち</b> </p> <p>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、食べ物を育てたりとたりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持つて食べましょう。</p>	<p><b>11月の平均栄養量</b></p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>小 667Kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中 831Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>小 28.1g</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中 34.9g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>小 25.4%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>中 23.9%</td> </tr> </table> <p>(エネルギーに対して)</p> <p><b>串木野地域学校給食費</b></p> <p><b>11月分引き落とし日</b> <b>11月30日(火)</b></p>	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	小 667Kcal															
	中 831Kcal															
たんぱく質	小 28.1g															
	中 34.9g															
脂肪	小 25.4%															
	中 23.9%															

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。