

令和3年度 11月 給食献立表

小城市学校給食センター

日(曜)	献立名	献立材料名 太字:小城の食材						栄養価 エネルギー (小学校) エネルギー (中学校)	アレルギー特定原材料7品目を含 む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生)			
		(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのものになる				調味料等		
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類					
1月	減量ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		639	牛乳(乳)		
	ひじきごはんの具	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	さけ しお しょうゆ みりん				
	豚肉とキャベツの炒めもの	ぶたにく あかみそ		こまつな あかピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	みりん しょうゆ				
	秋の小城野菜みそ汁	あつあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	なす れんこん	さといも さつまいも		にぼしだし			782	
2火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ロールパン		642	ロールパン(小麦 乳) 牛乳(乳) スパゲティ(小麦)生クリーム(乳) バター(乳) ベーコン(乳)		
	きのこスパゲティ	ベーコン		こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ えのきたけ	スパゲッティ	バター なまクリーム オリーブあぶら	ワイン しお しょうゆ こしょう				
	ポテトサラダ	ツナ		にんじん	たまねぎ きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	しお こしょう			808	
4木	食パン 牛乳		ぎゅうにゅう				しょくパン		606	食パン(小麦 乳)牛乳(乳) チキン照り焼きパティ(小麦) スライスチーズ(乳)		
	チキン照り焼きパティ	チキン てりやきパティ										
	スライスチーズ		スライス チーズ									
	ほうれん草のソテー			ほうれんそう あかピーマン	キャベツ コーン		バター	しお こしょう しょうゆ				
	野菜スープ	ぶたにく		にんじん ブロッコリー	だいこん れんこん たまねぎ セロリ	じゃがいも	あぶら	ホーク&チキンスープ しお こしょう ワイン しょうゆ			783	
5金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		637	牛乳(乳)		
	肉じゃが	ぶたにく あつあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しいたけ しょうが	じゃがいも さとう	あぶら	みりん さけ かつおこんぶだし しょうゆ				
	カリカリサラダ	だいち ローズハム		にんじん こまつな	キャベツ きゅうり			わふうドレッシング			771	和風ドレッシング(小麦) ローズハム(乳)
	手作りふりかけ	かつおぶし	きざみのり				ごま	しょうゆ みりん				
8月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		626	牛乳(乳)		
	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	あぶら	さけ みりん しょうゆ				
	三色ゆかり和え			にんじん	キャベツ きゅうり			ゆかり しょうゆ			759	
さつま汁	とりにく みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも	あぶら	さけ にぼしだし					
9火	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクパン		671	ミルクパン(小麦 乳)牛乳(乳) 野菜コロッケ(小麦)		
	コロッケ	やさしいコロッケ					あぶら	ソース				
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー		にんじん さやいんげん	キャベツ もやし		あぶら	しお こしょう しょうゆ				
	クリーム煮	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい しめじ だいこん たまねぎ	マカロニ でんぶん	あぶら なまクリーム	しお こしょう とりがらだし ホワイトルウ コンソメ(小麦 乳) マカロニ(小麦)			917	
10水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		604	牛乳(乳)		
	あじのねぎみそかけ	あじ むぎみそ		ねぎ	にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら	さけ ケチャップ しお				
	磯香和え		のり	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう		しょうゆ				
	ビーフン汁	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ	ビーフン	あぶら	にぼしだし さけ しお しょうゆ			742	
11木	小型黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう				こくとうパン		670	黒糖パン(小麦 乳) 牛乳(乳) うずら卵(卵)		
	タイピーエン	ぶたにく かまぼこ うずらたまご		にんじん きぬさや	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが	はるさめ	あぶら ごまあぶら	さけ しお こしょう しょうゆ オイスターソース ホーク&チキンスープ				
	ひき肉とチンゲンサイの炒めもの	とりにく		チンゲンサイ にんじん	もやし にんにく	じゃがいも	ごまあぶら あぶら	しょうゆ さけ しお こしょう			924	
	大学芋					さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	しょうゆ				
12金	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎごはん		671	牛乳(乳) カレールウ(小麦 乳)		
	根菜たっぷり チキンカレー	とりにく		にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん りんご にんにく	じゃがいも	あぶら	カレールウ ワイン しお こしょう ケチャップ ソース				
	小城の梨入り フルーツ杏仁ミックス		あんじん 豆腐		みかんかん パインかん おうとうかん なし						829	杏仁豆腐(乳)
15月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん		626	牛乳(乳)		
	鮭のもみじ焼き	さけ		にんじん				しお こしょう マヨネーズ さけ				
	もやし炒め	さつまあげ		チンゲンサイ	もやし たまねぎ		あぶら ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ				
	のっぺい汁	とりにく あつあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ	さといも でんぶん		さけ しお しょうゆ みりん にぼしだし			750	

※アレルギー表示について
アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
調味料のしょうゆ・酢の原料に小麦が使用されていますが、表示していません。
コンタミネーション等についても表示していません。

小城産の食材を太字で紹介しています。

11月

地場産物の紹介
小城産

・ごはん(専しずく)

・きゅうり

・れんこん

・さといも

・はくさい(15日~)

・さつまいも

・だいこん

・にんじん(22日~)

・うめ

・レモン

・みかん

・なし

**早寝 早起き
朝ごはん
みそ汁食べて
元気に登校!**

令和3年度 11月 給食献立表

小城市学校給食センター

日 (曜)	献立名	献立材料名 太字:小城市の食材						調味料等	栄養価 エネルギー (小学校) エネルギー (中学校)	アレルギー特定原材料7品目を含 む食品表示 (えび かに 小麦 そば 卵 乳 落花生)		
		(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのもとになる						
		1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類					
16 火	ミルクパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ミルクパン		643	ミルクパン(小麦 乳) 牛乳(乳) ハンバーグ(小麦 乳) デミグラスソース(小麦)		
	ハンバーグ デミグラスソースかけ	ハンバーグ				さとう でんぶん	ケチャップ ソース デミグラスソース ワイン					
	カラフルサラダ			あかピーマン	きゅうり キャベツ			かんきつドレッシング				
	コーンチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン クリームコーン	じゃがいも	オリーブあぶら なまクリーム	ホワイトルウ しお こしょう コンソメ とりがらだし ワイン			876	ベーコン(乳) 牛乳(乳) ホワイトルウ(小麦 乳) 生クリーム(乳) コンソメ(小麦 乳)
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			719	牛乳(乳)		
	★「小城市ふるさと食の日」★小城市内統一の献立です。小城・佐賀の食材を使います。											
	鶏肉の塩麴から揚げ	とりにく				さとう こめこ でんぶん	ごまあぶら あぶら	さけ しお しおこうじ		863		
	小城れんこんと白菜の 梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	れんこん ほくさい きゅうり うめ			しょうゆ みりん				
まごわやさしいみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さつまいも	ごま	にぼしだし					
18 木	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう				コッペパン		654	コッペパン(小麦 乳) 牛乳(乳) ほうれん草オムレツ(卵 小麦)		
	いちごジャム						いちごジャム					
	ほうれん草オムレツ	ほうれん草 オムレツ										
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ しお ワイン ソース コンソメ			847	コンソメ(小麦 乳)
	パスタスープ	とりにく		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	マカロニ	あぶら	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがらだし				
19 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			652	牛乳(乳)		
	豚肉と根菜のみそ煮	ぶたにく がんとどき むぎみそ あかみそ		にんじん きぬさや	れんこん だいこん ごぼう こんにやく	さといも みずあめ	あぶら	さけ みりん しょうゆ にぼしだし	778	塩昆布(小麦)		
	小城レモン昆布和え		しおこんぶ	にんじん	ほくさい きゅうり レモン		ごま	しょうゆ				
	1食のり		のり									
小城のみかん				みかん								
22 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			657	牛乳(乳)		
	鶏肉の照り焼き	とりにく			にんにく	でんぶん さとう		しょうゆ みりん さけ	778			
	3種の根菜さんぴら	さつまあげ	くきわかめ	にんじん きぬさや	ごぼう れんこん こんにやく	さとう	ごま オリーブあぶら	しお みりん しょうゆ				
	白菜ときのこの とろみスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	ほくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ しょうが	でんぶん	ごまあぶら	さけ しお しょうゆ ポーク&チキンスープ				
24 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		666			牛乳(乳)	
さんまのかぼすレモン煮	さんまのかぼす レモンに								800	さんまのかぼすレモン煮(小麦)		
切り干し大根の含め煮	さつまあげ		にんじん さいいんげん	きりほしだいこん しいたけ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん					
豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	さといも	あぶら	さけ にぼしだし					
25 木	小型黒糖パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こくとうパン			680	黒糖パン(小麦 乳) 牛乳(乳)		
	ナポリタンスパゲティ	ベーコン		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	ケチャップ ソース しお こしょう				
	おからサラダ	おから ツナ			きゅうり きピーマン たまねぎ キャベツ		マヨネーズ	くるこしょう				
	1食ヨーグルト		ヨーグルト								917	ヨーグルト(乳)
26 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			630	牛乳(乳)		
	ブルコギ	ぶたにく		あかピーマン	たまねぎ きピーマン にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごま ごまあぶら あぶら	さけ みりん しょうゆ コチュジャン	759	ワンタン(小麦)		
	中華サラダ			にんじん	きゅうり きくらげ	はるさめ さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				
ワンタンスープ	とりにく		チンゲンサイ	しめじ もやし たけのこ	ワンタン	あぶら	とりがらだし さけ しお こしょう しょうゆ					
29 月	減量ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			662	牛乳(乳)		
	オムライス の具	とりにく		にんじん	たまねぎ エリンギ えだまめ	さとう	あぶら	ケチャップ ワイン ソース しお こしょう	748	たまごシート(卵 小麦)		
	オムライスシート 1食ケチャップ	たまごシート						ケチャップ				
	野菜たっぷりスープ煮	ベーコン		にんじん ブロッコリー いんげん	ほくさい だいこん		あぶら	ポーク&チキン コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン				
30 火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン					620	ロールパン(小麦 乳) 牛乳(乳)
カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	うどん でんぶん	あぶら	さけ しお カレーウ みりん しょうゆ カレー にぼしだし こんぶだし	827	ふんわり野菜揚げ(小麦)			
ふんわり野菜揚げ	ふんわりやさしい あげ					あぶら						
海藻サラダ	とりにく	かいそう ミックス わかめ	にんじん	きゅうり だいこん			わふうドレッシング					

※アレルギー表示について

アレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに)を表示しています。
調味料のしょうゆ・酢・こしょうの原料に小麦が使用されていますが、表示していません。
コンタミネーション等についても表示していません。



佐賀でとれるやさしいには、大地のめぐみがたくさんつまっているよ。
栄養満点!

**早寝 早起き
朝ごはん
みそ汁食べて
元気に登校!**

11月

地場産物の紹介
佐賀県産

パン ・牛乳 ・豚肉 ・大豆 ・みそ ・赤黄ピーマン
・にら ・チンゲンサイ ・鶏肉 ・小麦粉 ・米粉

