

【最長子配布】

# 令和3年度 11月給食献立

☆給食目標 朝ごはんを食べよう

小城市立三日月小学校

\*食品の後の( )内はアレルギー特定原材料7品目及び本校のアレルゲン表示です。コンタミについては記載していません。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1月	クロワッサン	○		★クロワッサン(小麦・)			705 kcal
	ミートボールスパゲティ		スクールミートボール, ゆで大豆, ★粉チーズ	★スパゲティ(小麦), 油	玉ねぎ, にんじん, にんにく, ほうれんそう, トマト缶, トマトピューレ	トマトケチャップ, 塩, 赤ワイン, ローレル	21.8 g
	ポテトサラダ		★ショルダーハム(乳)	じゃがいも, エッグケア	きゅうり, にんじん	こしょう	
2火	高野豆腐の混ぜごはん	○	とりひき肉, 高野豆腐	ごはん, 押麦, 油, 三温糖	しょうが, ごぼう, にんじん, むき枝豆	しょうゆ, 酒, 塩	594 kcal
	しゅうまい		★焼売(小麦)				24.8 g
	はなちゃんのみそ汁		豚肉, わかめ, 木綿豆腐, 米みそ	さつまいも	玉ねぎ, 大根, にんじん, 板こんにゃく, ねぎ	★削り節(鯖・鰹), 昆布	
3水	文化の日						
4木	ご飯	○		ごはん			676 kcal
	さばの西京焼き		★まさば, 米みそ	三温糖		みりん	28.3 g
	ごまあえ			すりごま, 三温糖	ほうれん草, きゅうり	しょうゆ	
	大根と豚肉の煮物		豚肉, ふえる昆布, 厚揚げ	さといも, 三温糖, 油	大根, にんじん, 干し椎茸, むき枝豆	酒, しょうゆ, ★削り節(鯖・鰹)	
5金	黒糖パン	○		★黒糖パン(小麦・乳)			650 kcal
	白菜のシチュー		鶏肉, ★牛乳	じゃがいも, ★バター(乳), ★薄力粉	玉ねぎ, にんじん, 白菜, むき枝豆	白ワイン, 塩, こしょう, ★ブイヨン(小麦)	22.0 g
	コーンサラダ			油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, スイートコーン	酢, 塩, こしょう	
	むらさき芋チップス			紫芋チップス			
8月	ミルクパン	○		★ミルクパン(小麦・乳)			668 kcal
	ポークビーンズ		大豆, 豚肉	じゃがいも, ★ビーフチール(小麦・乳), 黒砂糖, 無塩バター	玉ねぎ, にんじん, セロリー	トマトケチャップ, ローレル, こしょう, 赤ワイン	24.0 g
	野菜サラダ			油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, コーン	酢, 塩, こしょう	
	いちごジャム			いちごジャム			
9火	【九州の味巡り・鹿児島】 ごはん	○		ごはん			682 kcal
	トンカツ		豚ひれ, 豆乳, 豆みそ	★パン粉(小麦), ★薄力粉, 白絞油, すりごま, 三温糖		トンカツソース, 赤ワイン, こしょう	29.3 g
	さつまいも汁(鹿児島郷土料理)		鶏肉, 油揚げ, 米みそ, 合わせみそ	さといも	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, しめじ, 板こんにゃく, ねぎ	みりん, ★削り節(鯖・鰹)	
	野菜のさっぱり和え			ドレッシングかんきつ	キャベツ, きゅうり	塩	
10水	わかめごはん	○	わかめ	ごはん			508 kcal
	肉ごぼううどん		豚肉, ★竹輪(小麦)	★うどん(小麦), 三温糖	玉ねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, ★削り節(鯖・鰹)	23.1 g
	法蓮草としめじの辛子和え		油揚げ	三温糖	ほうれんそう, ほんしめじ	しょうゆ, 酒, みりん, からし	
11木	ごはん	○		ごはん			647 kcal
	八宝菜		豚肉, ★蒸しかまぼこ	でん粉, 油, 三温糖	白菜, たけのこ, にんじん, 玉ねぎ, きくらげ, しょうが	しょうゆ, 酒, ★オイスターソース, 塩, こしょう, 酢	20.7 g
	はるさめサラダ		★ロースハム(乳)	緑豆はるさめ, いりごま, 上白糖, ごま油	きゅうり, もやし	しょうゆ, 酢, 塩	
	手作りみかんゼリー			ゼリーの素クール	みかん缶, みかんジュース		
12金	ねじりパン	○		★ねじりパン(小麦・乳)			625 kcal
	ミートローフ		豚ひき肉, 牛ひき肉, ミックスビーンズ, 豆乳, おから	でん粉, 三温糖	ソテーオニオンスライス	塩, ナツメグ, トマトケチャップ, ウスターソース	26.3 g
	ポトフ				玉ねぎ, キャベツ, にんじん, 大根, セロリー, パセリ, にんにく	しょうゆ, 塩, 鶏がらスープ, ★ブイヨン(小麦)	
	はちみつマーガリン			★はちみつ&マーガリン(乳)			
15月	きなこ揚げパン	○	きな粉(大豆)	★コッペパン(小麦・乳), 三温糖, 白絞油		塩	701 kcal
	鶏肉と野菜のポタージュ		鶏肉, 大豆缶, 白いんげんまめピューレ, 豆乳	じゃがいも, オリーブオイル	玉ねぎ, にんじん, パセリ, にんにく	白ワイン, 鶏がらスープ, 塩, しょうゆ	26.8 g
	ウインナーと野菜のソテー		ポークウインナー	油	キャベツ, 青ピーマン, 玉ねぎ	塩, こしょう	

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
16 火	ごはん	○		ごはん			620 kcal
	マーボー豆腐		豚ひき肉, 木綿豆腐, ゆで大豆, 豆みそ	三温糖, ごま油, でん粉	玉ねぎ, たけのこ, にんじん, ねぎ, にんにく, しょうが, 干し椎茸	しょうゆ, 酒, トウバンジャン	25.0 g
	ツナと野菜のひじき和え		★しそひじきFe(小麦), ★ツナフレーク(まぐろ)	★ナムルドレッシング(小麦)	こまつな, もやし, にんじん		
	杏仁プリン			フルーツ杏仁風プリン(大豆・桃・りんご)			
17 水	【ふるさと食の日】 ごはん	○		ごはん			697 kcal
	鶏肉の塩麴から揚げ		とり肉	三温糖, ごま油, でん粉, 白絞油	にんにく	塩麴, 塩, 酒	26.1 g
	小城産れんこんと白菜の梅おかか和え		★かつお節		れんこん, 白菜, きゅうり, にんじん, ねり梅	みりん, しょうゆ	
	まごわやさしいみそ汁		木綿豆腐, わかめ, 米みそ, 麦みそ	さつまいも, いりごま	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
18 木	ごはん	○		ごはん			648 kcal
	じゃが芋のそぼろ煮		豚ひき肉	じゃがいも, 三温糖, 油	玉ねぎ, つきこんにゃく, にんじん, むき枝豆, しょうが, 干し椎茸	しょうゆ, 酒	23.7 g
	糸かまぼこと野菜の和え物		★スクール糸かまぼこ, わかめ	★ナムルドレッシング(小麦)	こまつな, きゅうり		
	儀助煮		ゆで大豆, ★いりこ	白絞油, いりごま, はちみつ, 三温糖, でん粉		しょうゆ	
19 金	ミニ黒糖パン	○		★黒糖パン(小麦・乳)			629 kcal
	カレーうどん		豚肉	★うどん(小麦), 油	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ねぎ	★カレールー(小麦), ケチャップ, ソース, 酒, 塩	25.2 g
	海そうサラダ		海そうミックス	★ナムルドレッシング(小麦)	大根, きゅうり, コーン		
	果物(みかん)				みかん		
22 月	食パン	○		★食パン(小麦・乳)			611 kcal
	白身魚フライ		★メルルーサ	★パン粉(小麦), ★薄力粉, 白絞油		塩, こしょう	28.9 g
	チーズサラダ		★チーズ(乳)	エッグケア, 上白糖	キャベツ, きゅうり, にんじん	酢, 塩, こしょう	
	野菜スープ		鶏肉	じゃがいも, 油	玉ねぎ, にんじん, スイートコーン, セロリー, にんにく, パセリ	みりん, しょうゆ, 塩, こしょう, 鶏がらスープ	
23 火	勤 労 感 謝 の 日						
24 水	ひじきごはん	○	干ひじき, 油揚げ	ごはん, 押麦, 三温糖	にんじん, むき枝豆, しらたき	しょうゆ, 酒, みりん	586 kcal
	鶏の照焼き		とり肉	油	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	26.2 g
	沢煮椀		豚肉		ごぼう, もやし, にんじん, えのきたけ, ねぎ, 干し椎茸	しょうゆ, 塩, 酒, みりん, ★削り節(鯖・鰹)	
25 木	ごはん	○		ごはん			640 kcal
	ちくわのポテト詰め		★焼き竹輪	じゃがいも, ★薄力粉, 白絞油	玉ねぎ	塩, こしょう	21.4 g
	みそ汁		わかめ, 油揚げ, 米みそ, 麦みそ		大根, こまつな, にんじん, ねぎ	★削り節(鯖・鰹)	
	野菜のソース炒め		★ベーコン(乳)	油	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん	ウスターソース, 塩, こしょう	
26 金	テーブルロール	○		★ミルクパン(小麦・乳)			585 kcal
	ソーキ野菜めん		豚肉, 油揚げ ★スライス竹輪(小麦)	★チャンポン麺(小麦), いりごま, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, もやし, にんじん, こまつな, きくらげ	鶏がらスープ, 塩, こしょう, しょうゆ, 酒	24.5 g
	ウインナーサラダ		ポークウインナー, 大豆	コンクリートレッシング	きゅうり, キャベツ		
	果物(みかん)				みかん		
28 日	三日月デー *給食はありません。お弁当を持ってきましたよう。						
29 月	振替休日						
30 火	ごはん	○		ごはん			651 kcal
	さばの竜田揚げ		★まさば	でん粉, ★薄力粉, 白絞油	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん	25.2 g
	卵の花の炒り煮		おから, ★さつまあげ	三温糖, 油	玉ねぎ, ごぼう, にんじん, こねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, 昆布茶	
	かきたま汁		★鶏卵		こまつな, 玉ねぎ, にんじん, ねぎ	しょうゆ, 塩, みりん, ★削り節(鯖・鰹)	