



日曜	南大立名	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料	小 中	
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品		野菜・きのこ・くだもの		穀類・いも類・砂糖・油脂類			エネルギー (kcal)	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる			たんぱく質 (g)	
1 月	ごはん	牛乳	牛乳			精白米 強化米		おろししょうが 酒	613	702
	かぼちゃのそぼろ煮	とりひき肉 あつあげ		かぼちゃ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ いんげん		油 さとう		みりん しょうゆ こ んぶ粉		
	おろしあえ 有明のりの 手作りふりかけ	かつおぶし のり		ほうれん草 にんじん もやし だいこん		さとう		しょうゆ みりん 塩		
2 火	セサミトースト	牛乳	牛乳			食パン さとう バター ごま		塩 こしょう チキン	668	882
	コーンクリーム スープ	ベーコン 牛乳		にんじん たまねぎ コーン パ セリ		じゃがいも オリーブ油 ク リームポタージュ		イオン 白ワイン コン ソメ 酢		
	ぶたと野菜の ごまだれあえ	ぶた肉		キャベツ パプリカ きゅうり		ごま ねりごま さとう		酒 しょうゆ 酢 おろし しょうが おろしにんにく		
4 木	こくとうパン	牛乳	牛乳			こくとうパン		おろしにんにく ケチャ ップ トマトソース コ ンソメ 塩 こしょう	875	31.6
	手作りラザニア にんじんと枝豆の サラダ	ぶたひき肉 大豆 生クリー ム		にんじん たまねぎ		オリーブ油 ぎょうざの皮 ホワイトソース		塩 こしょう		
	パスタスープ	ベーコン		にんじん コーン えだまめ		マヨネーズ ごま		塩 こしょう		
5 金	麦ごはん	牛乳	牛乳			精白米 強化米 強化麦		おろししょうが 酒 塩	641	791
	はっぼうさい	ぶた肉 さつまあげ うずら の卵		にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ きくらげ		油 かたくり粉 ごま油		こしょう 鶏がらスープ 中華スープストック し ょうゆ 酢		
	やきぎょうざ	(ぶた肉)		(キャベツ たまねぎ はくさい しょうが にんにく)		(でんぷん さとう 小麦粉 油)		(塩 しょうゆ)		
8 月	きのこごはん	牛乳	牛乳			精白米 強化米		しょうゆ 塩 みりん 酒	544	715
	れんこんのサラダ	とり肉 あぶらあげ		にんじん いんげん		さとう 油		こんぶ粉		
	ビーフンスープ	ぶた肉 かまぼこ		れんこん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん きくらげ ほうれん草		ビーフン ごま油		イタリアンドレッシング 鶏がらスープ 酒 塩 こ しょう 中華スープスト ック しょうゆ		
9 火	ミルクパン	牛乳	牛乳			ミルクパン		しょうゆ みりん	643	819
	ハンバーグの きのこソースかけ	(牛肉 ぶた肉 とり肉)		(たまねぎ) たまねぎ えのきだ け しめじ マッシュルーム		(パン粉 でんぷん) バター さとう		しょうゆ みりん		
	イタリアンスープ	とり肉 卵 粉チーズ		にんじん たまねぎ ほうれん草		パン粉 オリーブ油		おろしにんにく チキン		
10 水	チキンカレー	牛乳	牛乳			精白米 強化米 強化麦		おろしにんにく 赤ワイン	652	815
	カリポリサラダ	とり肉 牛乳		たまねぎ にんじん グリンピー ス トマト りんごピューレ		じゃがいも 油 カレールウ		こしょう カレー粉 鶏がら スープ ウスターソース		
	(中のみ) 一食チーズ	(中のみ) チーズ		だいこん にんじん きゅうり コーン れんこん		油		和風デリシャスドレッ シング		
11 木	テーブルロール	牛乳	牛乳			テーブルロール		おろしにんにく 白ワイン	678	857
	クリームスパゲティ さつまいもと アーモンドの マヨネーズあえ	ベーコン 牛乳 生クリーム		にんじん たまねぎ しめじ えの きだけ ほうれん草		スパゲティ オリーブ油 ホ ワイトソース		塩 こしょう コンソ メ 酢		
	ごはん	赤魚切り身		キャベツ きゅうり		さつまいも アーモンド ごま マヨネーズ		レモン果汁 塩 こし ょう		
12 金	魚のからあげ ほうれん草の アーモンドあえ ぶた汁	牛乳	牛乳			精白米 強化米		塩 こしょう 酒 おろし にんにく おろししょう が	657	743
	ごはん	とり肉		ほうれん草 キャベツ にんじん		薄力粉 かたくり粉 油		しょうゆ		
	とりの塩こうじ からあげ 小城れんこんと 白菜の梅おかかあえ 「まごわやさしい」 みそ汁	かつおぶし		れんこん はくさい きゅうり にんじん 梅干し		アーモンド さとう		しょうゆ		
15 月	ごはん	牛乳	牛乳			精白米 強化米		塩 こしょう 酒 おろし にんにく おろししょう が	727	846
	とりの塩こうじ からあげ 小城れんこんと 白菜の梅おかかあえ 「まごわやさしい」 みそ汁	とり肉		たまねぎ にんじん ほうし いたけ ねぎ		じゃがいも ごま油		おろししょうが いら りこ (だし)		
	とりの塩こうじ からあげ 小城れんこんと 白菜の梅おかかあえ 「まごわやさしい」 みそ汁	かつおぶし		たまねぎ にんじん ほうし いたけ ねぎ		さつまいも ごま		いらりこ (だし)		
16 火	こくとうパン	牛乳	牛乳			こくとうパン		酒 白湯 しょうゆ 中華 スープストック	656	799
	はくさいなべ ポテトのみそ マヨネーズやき にんじんとコーンの サラダ	ぶた肉 とうふ		はくさい にんじん たまねぎ き くらげ ねぎ		マロニー		みりん		
	とりの塩こうじ からあげ 小城れんこんと 白菜の梅おかかあえ 「まごわやさしい」 みそ汁	ウインナー ヨーグルト 米 みそ チーズ		たまねぎ ピーマン		じゃがいも 油 マヨネーズ さとう		こしょう サウザンアイ ランドドレッシング		

小学部中止

小城うまかばい給食の日



令和3年 11月 学校給食献立表



小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品		緑の食品		黄の食品		調味料	小 中	
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品		野菜・きのこ・くだもの		穀類・いも類・砂糖・油脂類			エネルギー (kcal)	
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのものになる			たんぱく質 (g)	
17 水	麦ごはん 牛乳 さけのムニエル ベーコンと切干大根 のいため物 きのこ汁	牛乳				精白米 強化米 強化麦		塩 こしょう	622	717
		さけ切り身				薄力粉 バター				
		ベーコン		切干大根 にんじん ヤングコーン いんげん		油		塩 こしょう しょうゆ 酒		
		とり肉		ごぼう にんじん たまねぎ えのきだけ しめじ ねぎ		おわらふ		酒 しょうゆ みりん 塩 いらりこ (だし) かつおぶし (だし)	26.2	30.6
18 木	食パン いちご&マーガリン かしわうどん そくせきづけ いらりこ大豆の はちみつがらめ	牛乳				食パン いちごジャム マーガリン		しょうゆ みりん 酒 塩 かつおぶし (だし) いらりこ (だし)	687	904
		とり肉 あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ		うどんめん さとう 油				
		塩こんぶ		キャベツ きゅうり にんじん		ごま		しょうゆ		
		だいず いらりこ				アーモンド はちみつ			29.6	36.2
19 金	五目まぜごはん 牛乳 ほうれん草の ごまあえ もずく入り かきたま汁 くだもの (みかん)	牛乳				精白米 強化米		しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉 塩	604	722
		とり肉 ひじき あぶらあげ		ごぼう にんじん いんげん		さとう 油		しょうゆ みりん		
				ほうれん草 キャベツ もやし にんじん		ごま ねりごま さとう				
		ぶた肉 たまご もずく		たまねぎ にんじん ねぎ		かたくり粉		しょうゆ 塩 いらりこ (だし) かつおぶし (だし)	24.6	29.5
		みかん								
22 月	オムライス 牛乳 ごぼうサラダ パスタスープ	牛乳		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース		精白米 強化米 油 (油 でんぷん)		ケチャップ ウスターソース しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン (塩)	745	840
		とり肉 (卵)				さとう ごま マヨネーズ		しょうゆ みりん 酒		
				ごぼう きゅうり コーン にんじん		マカロニ オリーブ油		塩 こしょう コンソメ おろしにんにく チキンブイヨン	21.5	23.9
		ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ						
24 水	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 五色野菜の ごま酢あえ さつま汁	牛乳 (さば)		(だいこん)		精白米 強化米 (さとう でんぷん)		(しょうゆ みりん)	700	830
				ごぼう きくらげ にんじん ほうれん草 もやし		さとう ごま油 ごま		しょうゆ みりん 酢		
		とり肉 あつあげ 合わせみそ		にんじん だいこん こんにやく ねぎ しょうが		油 さつまいも		いらりこ (だし)	23.7	28.6
25 木	テーブルロール 牛乳 しょうゆラーメン はるまき きゅうりとわかめの ナムル	牛乳				テーブルロール		塩 こしょう 酒 鶏ガラ	635	879
		ぶた肉		もやし きくらげ ねぎ たまねぎ りんご にんにく しょうが		ラーメン ラード ごま油 ラー油		スープ 白湯 中華スープストック しょうゆ		
		(ぶた肉)		(たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ 乾燥しいたけ)		油 (油 小麦粉 はるさめ でんぷん)		(しょうが にんにく 上湯 オイスターソース 香辛料 塩)	23.8	30.8
		きゅうり わかめ もやし にんじん				さとう ごま油	塩 酢 しょうゆ			
26 金	麦ごはん 牛乳 じゃがいもの ごまみそ煮 ささみサラダ さがみかんゼリー	牛乳				精白米 強化米 強化麦			651	756
		ぶた肉 合わせみそ		にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく		じゃがいも 油 さとう ごま		しょうゆ 酒 みりん こんぶ粉		
		むしざさみ		きゅうり にんじん もやし		ごま		酒 パンパンジードレッシング	23.6	27.7
						みかんゼリー				
29 月	ごはん 牛乳 チキンなんばん マカロニサラダ とうふのみそ汁	牛乳				精白米 強化米		おろしにんにく 塩 こしょう しょうゆ 酢 みりん	759	886
		とり肉		たまねぎ りんご		かたくり粉 薄力粉 油 さとう		塩 こしょう 酢		
		まぐろ油づけ		きゅうり にんじん たまねぎ		マカロニ オリーブ油 さとう マヨネーズ			29.4	34.5
		わかめ とうふ あぶらあげ 合わせみそ		はくさい にんじん ねぎ			いらりこ (だし)			
30 火	こくとうパン 牛乳 さつまいもの グラタン だいこんのサラダ ワンタンスープ	牛乳				こくとうパン		おろしにんにく 塩 こしょう 白ワイン コンソメ ドライパセリ	578	790
		ベーコン 牛乳 粉チーズ		たまねぎ マッシュルーム		さつまいも オリーブ油 ホワイトソース パン粉		和風デリシャスドレッシング		
				だいこん きゅうり コーン						20.3
		ぶた肉		にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ		ワンタン ごま油		塩 こしょう 鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 中華スープストック		

※加工食品の原材料は()で示しています。

15日(月)は...「小城うまかばい給食」の日です!!

小城市や佐賀県内で採れた農作物をたくさん使用した献立になります。

小城市産は...米(夢しずく)、れんこん、梅干し、塩麴

佐賀県産は...牛乳、とり肉、きゅうり、干し椎茸、ねぎ を使用する予定です。

地産地消



地域で生産された食材をその地域で消費することです。生産者と消費者が近いため、生産過程を確かめられたり、新鮮な食材を入手できたりします。