

# 令和7年度11月 学校給食こんだて表

小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	エネルギー(kcal) 小 たんぱく質(g)		
		おもにからだをつくる もとになるもの(赤)		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるもの(緑)		おもにエネルギーの もとになるもの(黄色)					
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・ 海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・ 種実類				
4 火	アーモンドトースト 牛乳 ポトフ パンバンジーサラダ	牛乳				食パン さとう	バター アーモンド	おろしにんにく チキンブイヨン 塩 こ しょう マギーブイヨン しょうゆ			
		とり肉 ウインナー		にんじん えだまめ	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも	オリーブ油				
		とり肉		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ こしょう おろしにんにく			
5 水	じゃがじゃがごはん 牛乳 ぶた肉とやさいのごまだれあえ ちゅうかコーンスープ (中のみ)ヨーグルト	牛乳	パセリ			こめ じゃがいも	油	塩	563		
		ぶた肉	パプリカ	キャベツ きゅうり		さとう	ごま	酒 しょうゆ 酢 おろし生姜 おろしにんにく	21.0		
		ベーコン とうふ 卵	にんじん チンゲンサイ ヨーグルト	たまねぎ きくらげ コーン		かたくり粉	油	鶏ガラスープ 酒 中華スープストック しょうゆ 塩	748 28.8		
6 木	ミルクパン 牛乳 ポテトとウインナーのチーズやき かいそうのサラダ はくさいとマカロニのスープ	牛乳				ミルクパン			692		
		ウインナー	チーズ	トマト パセリ	たまねぎ	フレンチポテト		トマトソース ケチャップ	24.6		
		まぐろ油づけ	海藻ミックス		きゅうり もやし コーン			青じそドレッシング	853		
7 金	ごはん 牛乳 さばのみそに のりずあえ さわにわん	牛乳				マカロニ	オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう チキンブイヨン マギーブイヨン しょうゆ	29.4		
		さばみそ			しようが	さとう		酒 みりん	611		
		まぐろ油づけ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ	さとう	ごま	レモン果汁 酢 しょうゆ	26.4		
10 月	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ	牛乳						いりこ しょうゆ 酒 塩	706		
		ぶたひき肉 みそ	牛乳		たまねぎ 白ねぎ	さとう こめ むぎ	油	酒 みりん コチュジャン しょうゆ おろ し生姜 おろしにんにく	30.9		
		たまご		ほうれん草 にんじん	もやし はくさいキムチ		ごま ごま油	酒 みりん コチュジャン しょうゆ おろ し生姜 おろしにんにく 塩 中華スープストック	571 23.9		
11 火	ミルクパン 牛乳 マジエンバ おぎようかん入りフルーツミックス	牛乳						酒 みりん コチュジャン しょうゆ おろ し生姜 おろしにんにく 塩 中華スープストック	703 29.0		
		ぶた肉		にんじん パプリカ アス バラガス	白ねぎ たまねぎ 干し椎茸 はくさい れんこん	さとう	油	おろしにんにく おろし生姜 トウバンジャ ン 烧き肉のタレ 酒 みりん しょうゆ こ しょう 塩	627 25.5		
		のり			パイン みかん りんご バナナ	うどん麺			788 31.3		
12 水	ごはん 牛乳 マー婆ーどうふ しゅうまい ひじきと豆のサラダ	牛乳				ようかん ゼリー			673 26.8		
		とうふ ぶたひき肉 みそ	牛乳					おろし生姜 おろしにんにく 酒 トウバンジャ ン テンメンジャン 鶏ガラスープ しょうゆ みりん 中華スープストック 粉さんしょう	820 32.3		
		しゅうまい		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干し椎茸	かたくり粉 さとう	油 ごま油		625 26.8		
13 木	ミルクパン 牛乳 スパニッシュオムレツ ほうれんそうのソテー <sup>1</sup> クリームスープ	牛乳						おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こ しょう	772 32.9		
		卵 ハム	チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ	じやがいも さとう	油	塩 こしょう マギーブイヨン	625 26.8		
				にんじん ほうれん草	キャベツ コーン		オリーブ油	おろしにんにく 塩 こしょう マギーブイ ヨン	625 26.8		
14 金	ごはん 牛乳 きびなごのカレーあげ いそかあえ のっつい汁	牛乳						おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こ しょう	593 24.2		
		きびなご				こめ		おろし生姜 おろしにんにく 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	716 29.1		
		かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ	小麦粉 かたくり粉	油	しょうゆ みりん	625 26.8		
17 月	ごはん 牛乳 はっぽうさい ぎょうざ はるさめサラダ	牛乳		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干し椎茸	かたくり粉 さとう	油 ごま油	おろし生姜 酒 こしょう 塩 鶏がら スープ 中華スープストック しょうゆ	622 20.1		
		ぶた肉 さつまあげ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ヤングコーン もやし キャベツ きくらげ	こめ			733 23.1		
		ぎょうざ				かたくり粉	油 ごま油		622 20.1		
18 火	コッペパン 牛乳 ビーフ ストロガノフ オリヴィエサラダ りんごジャム	牛乳						おろし生姜 酒 こしょう 塩 鶏がら スープ 中華スープストック しょうゆ	733 23.1		
		牛肉	生クリームヨー グルト	にんじん パセリトマ ト	たまねぎ マッシュルーム にん にく	コッペパン		こしょう ローレル 赤ワイン ケチャッ プ 中濃ソース 塩 ビーフコンソメ	623 23.6		
		とり肉	クリームチーズ	にんじん	きゅうり コーン	じやがいも	マヨネーズ	こしょう	758 28.3		
19 水	ごはん 牛乳 しろみ魚のてんぷら こうやどうふの卵とじ なめこ汁	牛乳				りんごジャム			656 25.6		
		白身魚の天ぷら						おろし生姜 酒 こしょう 塩 みりん	729 29.4		
		こうやどうふ まぐろ 油づけたまご	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	酒 しょうゆ 塩 みりん	656 25.6		
20 木	ミルクパン 牛乳 クリームスパゲティ いもとアーモンドのレモン マヨサラダ	牛乳		あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	油	酒 しょうゆ 塩 みりん	668 23.3		
		ベーコン	牛乳			たまねぎ はくさい なめこ		おろしにんにく 白ワイン 塩 こしょう チ キンブイヨン マギーブイヨン	842 28.9		
									668 23.3		
21 金	いそのかおりの黒カレー 牛乳 れんこんのサラダ	牛乳						おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 鶏 がらスープ 赤ワイン	611 19.4		
		ぶたひき肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト グリ ンピース	たまねぎ	こめ むぎ じやがい も カレールウ	油	ごま マヨネー ズ	751 23.2		
		とり肉		にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	白いんげん	ごま マヨネー ズ	ごまドレッシング しょうゆ	611 19.4		
25 火	ミルクパン 牛乳 さつまいものグラタン ツナとだいこんのサラダ パスタスープ	牛乳						おろしにんにく 白ワイン マギーブイヨン ホ ワイトソース	666 21.9		
		ワインナー	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ しめじ	さつまいも	油 オリーブ油		819 26.2		
		まぐろ油づけ			だいこん きゅうり コーン			コールスロードレッシング	666 21.9		
26 水	ごはん 牛乳 魚のタルタルソースやき やさいのアーモンドあえ 豆乳いりみそ汁	牛乳						おろしにんにく 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ マギーブイヨン	796 34.0		
		あかうお 高野豆腐							653 28.1		
		パセリ			たまねぎ			マヨネーズ 塩 こしょう 酒	796 34.0		
27 木	しょくパン 牛乳 にこみハンバーグ にんじんとコーンのサラダ カレースープ	牛乳						アーモンド しょうゆ みりん	693 27.7		
		ハンバーグ			たまねぎ	さとう		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	821 31.4		
					コーン			マヨネーズ 塩 こしょう	693 27.7		
28 金	ひじきそぼろごはん 牛乳 コロッケ つみれ汁	牛乳						おろしにんにく カレー粉 鶏がらスープ こしょう マギーブイヨン しょうゆ	581 19.0		
		ハニーパン							713 22.8		
		いんげん			たまねぎ はくさい えのきだけ	春雨		おろし生姜 いりこ 酒 塩 こしょう	713 22.8		