令和8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							小 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 中 エネルギー(kcal) / 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)		調味料	
		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		
2 月	ハヤシライス　牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	こめ じゃがいも ハヤシルウ	油	おろしにんにく 赤ワイン こしょう とりがらスープ デミグラスソース ウスターソース	610 / 19.2
	ひじきのサラダ	まぐろ油づけ	ひじき くきわかめ	にんじん	きゅうり コーン	さとう	ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	724 / 22.6
	りんごゼリー					りんごゼリー			
4 水	ビビンバ丼　牛乳	ぶた肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 白ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん もやし はくさいキムチ	こめ さとう	油 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 しょうゆ 塩 中華スープストック	574 / 28.7 / 710
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ		ごま油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	35.2
5 木	アーモンドトースト　牛乳		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	571 / 21.9
	ポトフ	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		734 / 26.1
	バンバンジーサラダ	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	
6 金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			610
	さばのみそに	さば みそ			しょうが	さとう		酒 みりん	26.3
	のりずあえ	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	736
	さわにわん	ぶた肉 あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきだけ		ごま油	いりこ しょうゆ 酒 塩	31.5
9 月	じゃがじゃがごはん　牛乳		牛乳	パセリ		こめ じゃがいも	油	塩	609
	ぶた肉とやさいのごまだれあえ	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	23.3
	ちゅうかコーンスープ	ベーコン とうふ		にんじん チンゲンサイ	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	777
	ヨーグルト	卵	ヨーグルト						28.8
10 火	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン			689
	ポテトとウインナーのチーズやき	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	24.4
	かいそうのサラダ	まぐろ油づけ	海藻ミックス		きゅうり もやし コーン			和風デリシャスドレッシング	847
	はくさいとマカロニのスープ	とり肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい	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	29.5
11 水	ごはん　牛乳	ぶた肉 さつまあげ	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		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 オイスターソース	598
	はっぽうさい					かたくり粉	油 ごま油		19.3
	ぎょうざ	ぎょうざ							716
	はるさめサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	22.1
12 木	こくとうパン　牛乳		牛乳			こくとうパン			694
	カレーうどん	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ	うどんめん カレールウ	油	いりこ しょうゆ こしょう カレー粉 酒	28.8
	きょうりゅうチキンナゲット	チキンナゲット					油		860
	やさいのアーモンドあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	34.6
13 金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		おろしにんにく おろし生姜 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	587
	きびなごのカレーあげ	きびなご				小麦粉 かたくり粉	油		23.5
	いそかあえ	かまぼこ	のり	ほうれん草 にんじん	キャベツ			しょうゆ みりん	709
	のっぺい汁	とり肉 あつあげ		にんじん ねぎ	ごぼう れんこん だいこん こんにゃく ほししいたけ	かたくり粉	油	いりこ しょうゆ 塩 酒	28.6
16 月	ごはん　牛乳		牛乳			こめ		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	685
	マーボーどうふ	とうふ ぶたひき肉 みそ		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		27.5
	しゅうまい	しゅうまい							851
	ひじきと豆のサラダ	大豆	ひじき	にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ごま マヨネーズ	しょうゆ みりん	34.3
17 火	ミルクパン　牛乳		牛乳	ハッピーキャロットの日		ミルクパン			638
	にこみハンバーグ	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	28.2
	ほうれんそうのソテー			ほうれん草 にんじん	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	750
	クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ はくさい	ポタージュベース	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイヨン 塩 こしょう	31.9
18 水	ごはん　牛乳		牛乳	日本の あじめぐり給食（鹿児島県）		米			640
	手作りさつまあげ	魚すりみ とうふ	ひじき	にんじん にら	ごぼう	さとう かたくり粉	油	おろし生姜 酒 しょうゆ 塩	26.4
	やさいのごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん	782
	さつま汁	とり肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さつまいも		おろししょうが いりこ	31.5
19 木	ミルクパン　牛乳		牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい しめじ コーン	ミルクパン		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	627
	さけのクリームスパゲティ	さけ	牛乳			スパゲティ ゼラチン ポタージュベース	オリーブ油		26.8
	かぼちゃとれんこんのホットサラダ	ベーコン		かぼちゃ ブロッコリー	れんこん	さとう	油 オリーブ油	塩 おろしにんにく 酢 白ワイン 塩 こしょう	785 / 33.4
20 金	ごはん　牛乳		牛乳			こめ			633
	あじフライ	あじフライ					油		26.5
	こうやどうふの卵とじ	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	767
	なめこのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい なめこ			いりこ	32.5
24 火	ミルクパン　牛乳		牛乳			ミルクパン		おろしにんにく 塩 こしょう 白ワイン マギーブイヨン ホワイトソース	651
	ラビオリのグラタン	ラビオリ ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれん草	たまねぎ しめじ		オリーブ油		24.0
	ツナとだいこんのサラダ	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	795
	やさいとむぎのスープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい	もち麦	オリーブ油	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	28.9
25 水	ごはん　牛乳	あかうお 高野豆腐	牛乳			こめ			651
	魚のタルタルソースやき			パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	27.2
	ごまずあえ	油あげ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん 酢 塩	792
	豆乳いりみそ汁	とうふ みそ 豆乳	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい えのきだけ			いりこ	32.6
26 木	ミルクパン　牛乳	ぶた肉 さつまあげ 豆乳	牛乳		たまねぎ キャベツ もやし コーン きくらげ	ミルクパン		おろしにんにく おろししょうが しょうゆ 白湯 中華スープストック 塩 こしょう	634
	ちゃんぽん			にんじん ねぎ		ちゃんぽんめん	ごま油		22.3
	はるまき	はるまき					油		812
	さんしょくあえ	かまぼこ		ピーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩	27.8
27 金	いそのかおりの黒カレー　牛乳	ぶたひき肉 ぶたレバー	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 じゃがいも カレールウ	油	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	617 / 20.6
	れんこんのサラダ	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	761 / 24.5
30 月	ひじきそぼろごはん　牛乳	とり肉 たまご	牛乳 ひじき	いんげん	しょうが	こめ さとう	油	酒 みりん しょうゆ 塩	603
	大豆とごぼうのミンチカツ	大豆とごぼうのミンチカツ					油		22.2
	つみれ汁	とびうおボール		にんじん ねぎ	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 しょうゆ	759 / 28.1