

11月学校給食献立表

鹿児島市立中洲小学校

| 日付 | 曜日 | はし | 献立表 | 使用する食品名 | | | | エネルギー (kcal) |
|----|----|----|---------------------|--|--|---|---|--------------|
| | | | | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 調味料他 | たんぱく質 (g) |
| | | | | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの | | |
| 1 | 金 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 660 29.4 |
| | | | コッペパン | | | コッペパン | | |
| | | | イタリアン鍋 | カットベーコンにゅう・たまごめき むきえび むきあさり かのこイカ ミックスピーズ こなチーズ(にゅう) | にんじん たまねぎ しめじ パセリ | じゃがいも シェルマカロニ あぶら さんおんとう | ケチャップ デミグラスソース あかワイン しお こしょう ガラスープ コンソメ | |
| | | | 鶏肉とごぼうのソテー | とりももにく | ごぼう アスパラガス | あぶら L&Mノンエッグハーフ | うすくちしょうゆ こしょう | |
| 5 | 火 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 643 27.9 |
| | | | ミルクパン | | | ミルクパン | | |
| | | | カうどん | もちこいなり とりももにく カットがまぼこ | ほししいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう | さんおんとう れいとううどん | こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん かつおぶし さけ | |
| | | | ナッツいりこ | たづくりようにほし | | アーモンド くるみ カシューナッツ くるざとう | こいくちしょうゆ | |
| 6 | 水 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 642 22.2 |
| | | | なすのドライカレー | ぶたひきにく ひきわりだいず こなチーズ(にゅう) スキムミルク(にゅう) | なす たまねぎ セロリ ピーマン にんじん | せいはくまい きょうかまい ぜいむぎ あぶら | カレーウ カレー トマトケチャップ あかワイン ウスターソース しお おろしにんにく | |
| | | | ひじきのサラダ | ひじき | にんじん ホールコーンかん きゅうり アップルソース | あぶら はちみつ | うすくちしょうゆ す しお | |
| 7 | 木 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 629 23.5 |
| | | | ごはん | | | せいはくまい きょうかまい | | |
| | | | 芋煮 | あつあげ ぶたもち むきみそ | ごぼう こんにゃく ふかねぎ だいこん ほししいたけ にんじん | さといも あぶら | かつおぶし さけ | |
| | | | お麩の煮浸し | ゆきふ | こまつな はくさい | すりごま さんおんとう | かつおのだしじる さけ うすくちしょうゆ | |
| | | | ラフランスゼリー | | | ラフランスゼリー | | |
| 8 | 金 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 663 26.0 |
| | | | キャロットミルクパン | | にんじんパウダー | ミルクパン | | |
| | | | 豆とウィンナーの トマトソース煮 | カクテルウィンナー(にゅう・たまごめき) ぶたもちにく こなチーズ(にゅう) きんときまめドライパック だいふくまめドライパック だいずドライパック | にんじん たまねぎ トマトかん パセリ | じゃがいも あぶら | おろしにんにく あかワイン しお こしょう ケチャップ チキンブイヨン | |
| | | | フルーツサラダ | みかんかん パインかん きゅうり キャベツ | | フレンチドレッシング | | |
| 11 | 月 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 614 26.8 |
| | | | なかよし丼 | ぶたにく かまぼこ たまご | にんじん たまねぎ しめじ にら ほししいたけ | せいはくまい きょうかまい ぜいむぎ さんおんとう でんぶん | うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ みりん かつおぶし | |
| | | | 小松菜とじゃこの炒め物 | あぶらあげ しらすほし はなかつお | こまつな もやし | ごまあぶら さんおんとう しろごま | うすくちしょうゆ みりん しお | |
| 12 | 火 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 709 24.7 |
| | | | ロールパン | | | ロールパン | | |
| | | | 里芋のグラタン | とりももにく ぎゅうにゅう ベーコン(にゅう・たまごめき) こなチーズ(にゅう) | にんじん たまねぎ パセリ しめじ | さといも あぶら マカロニ こむぎこ(はくりきこ) マーガリン なまクリーム パンこ パター | しお こしょう とりがらスープ | |
| | | | ジュシーフルーツ | みかんかん ナタデココ りんごかん おうとうかん みかんジュース | | | | |
| 13 | 水 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 679 27.3 |
| | | | ごはん | | | せいはくまい きょうかまい | | |
| | | | 大豆の変身みそ汁 | とうふ あぶらあげ とうにゅう カットわかめ おからパウダー むきみそ こめみそ | にんじん だいずもやし はくさい ふかねぎ | じゃがいも | にほし | |
| | | | さばの竜田揚げ | さば | | でんぶん あげあぶら | おろししょうが しお こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ | |
| | | | 添え野菜 | | だいこん | | うすくちしょうゆ | |
| 14 | 木 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 657 25.1 |
| | | | ごはん | | | せいはくまい きょうかまい | | |
| | | | 中華風いりどり | とりもも あつあげ | だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく らんぎりれんこん えだまめむきみ | あぶら じゃがいも さんおんとう ごまあぶら | さけ おろしにんにく しお おろししょうが みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ とうはんじゃん | |
| | | | 手作りふりかけ | しらすほし たきこみわかめ かつおぶしほそけずり | | ごまあぶら しろごま | さけ | |

※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
 《お願い》 ※ 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。

《今月の給食目標》 給食の世話をしてくださる人々に感謝しよう



10月7日は山形県鶴岡市との交流給食です。
 戊辰戦争に敗れた庄内藩(現在の山形県)に対して寛大な処分をした西郷隆盛。その人徳に感銘した庄内藩の人々との「徳の交わり」から交流が始まったのをきっかけに、鹿児島市と鶴岡市は1969年に兄弟都市盟約を結び、今なお交流が続いています。

11月学校給食献立表

鹿児島市立中洲小学校

| 日付 | 曜日 | はし | 献立表 | 使用する食品名 | | | | エネルギー |
|------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------|---|--|--|--|--------------|
| | | | | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 調味料他 | たんぱく質 (g) |
| | | | | 体をつくるもの | 体の調子を整えるもの | 熱や力のもとになるもの | | |
| 15 | 金 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 657 250 |
| | | | セルフ紫芋あんパン | | | しゃくばん しょうはくとう むらさきいもペースト | しお | |
| | | | ポトフ | とりももにく カクテルウィナー(にゅう・たまごめき) | にんじん たまねぎ キャベツ いんげん セロリ | じゃがいも あぶら | こしょう しろワイン しお うすくちしょうゆ とりがらスープ | |
| 18 | 月 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 629 229 |
| | | | ごはん | | | せいはくまい きょうかまい | | |
| | | | 豚骨のみそ煮 | とんこつ ぶたももにく あつあげ むぎみそ あかみそ | いんげん にんじん 口ぼう だいこん こんにゃく | くろごとう あぶら | おろししょうが しょうちゅう こいくちしょうゆ | |
| | | | おしんこ和え | | きゅうり キャベツ つぼつけきざみ | さんおんとう しろこま | す うすくちしょうゆ | |
| 19 | 火 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 577 262 |
| | | | きんぴらバーガー | ぶたにく | いとこんにゃく にんじん ごぼう たけのこ | だてわりパン さんおんとう あぶら しろこま | うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ | |
| | | | コーンチャウダー | ベーコン(にゅう・たまごめき) ぎゅうにゅう(にゅう) こなチーズ(にゅう) | しめじ たまねぎ にんじん コーン パセリ | じゃがいも なまクリーム(にゅう) マーガリン(にゅう) ちゅうりぎこ あぶら | しろワイン しお せいの とりがらスープ | |
| | | | 20 | 水 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | |
| キムタクごはん | ぶたももにく | はくさいキムチ にんじん つぼつけきざみ えだまめむぎみ | | | | せいはくまい きょうかまい しろこま こまあぶら | おろししょうが おろしにんにく さけ うすくちしょうゆ | |
| 肉団子と春雨のスープ | こくさんとりとぶたの ミートボール(にゅう・たまごめき) | にんじん はくさい たまねぎ チンゲンサイ ほししいだけ | | | | りょくとうブレンドはるさめ こま こまあぶら | うすくちしょうゆ しお せいの とりがらスープ | |
| | | | りんご | りんご | | | | |
| 21 | 木 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 661 297 |
| | | | ごはん | | | せいはくまい きょうかまい | | |
| | | | ふきよせ汁 | あぶらあげ おからパウダー むぎみそ | にんじん だいこん しめじ こんにゃく ぶかねぎ | むぎくり さといも | さばぶしだし | |
| | | | 鮭のレモンしょうゆ揚げ | さけかくざり | えだまめむぎみ コーン | でんぶん あげあぶら さんおんとう | こいくちしょうゆ す レモンかじゅう うすくちしょうゆ | |
| 22 | 金 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 661 277 |
| | | | ロールパン | | | ロールパン | | |
| | | | ミートスパゲティ | ぶたひきにく むしひきわりだいす スキムミルク(にゅう) こなチーズ(にゅう) | にんじん たまねぎ グリーンピース | スパゲティ あぶら | しお こしょう あかワイン トマトピューレ おろしにんにく デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース | |
| | | | ほうれん草と ウィナーのソテー | カットウィナー (にゅう・たまごめき) | ほうれん草 コーン カットエリンギ | あぶら | しお こしょう うすくちしょうゆ | |
| 25 | 月 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 671 263 |
| | | | ごはん | | | せいはくまい きょうかまい | | |
| | | | 家常豆腐 | ぶたひきにく あつあげ あかみそ | にんじん たまねぎ たけのこ ぶかねぎ ほししいだけ | あぶら ちゅうざらとう こまあぶら でんぶん | おろしにんにく さけ おろししょうが とうばんじゅん とりがらスープ ケチャップ こいくちしょうゆ | |
| | | | もやしとわかめのナムル | カットわかめ | だいすもやし ほうれん草 | しろこま さんおんとう ラー油 あぶら | す うすくちしょうゆ | |
| 26 | 火 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 677 252 |
| | | | アップルパン | | クリスタルアップル | コッペパン | | |
| | | | オムレツの きのこソースかけ | オムレツ | えのきたけ しめじ パセリ | さんおんとう あぶら | トマトピューレ ケチャップ ウスターソース あかワイン こいくちしょうゆ しお こしょう | |
| | | | さつまいもポタージュ | とりにく しらはなほペースト ちゅうりぎこ(にゅう・たまごめき) こなチーズ(にゅう) | にんじん たまねぎ コーン グリーンピース | さつまいも うろこさつまいも あぶら しん・こめこ | おろしにんにく しろワイン チキンブイヨン しお うすくちしょうゆ こしょう | |
| 27 | 水 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 634 233 |
| | | | ごはん | | | せいはくまい きょうかまい | | |
| | | | ミックスひじき | ひじき とりももにく あぶらあげ ちくわ | にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ほししいだけ | じゃがいも あぶら ちゅうざらめ | うすくちしょうゆ さけ こいくちしょうゆ | |
| | | | 白菜とりんごのサラダ | | はくさい きゅうり りんごダイス | はちみつ あぶら | す うすくちしょうゆ しお こしょう | |
| | | | 小女子佃煮 | いっしょくこおろこづくだに | | | | |
| 28 | 木 | はし | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 657 245 |
| | | | 韓国風ちらしずし | ぎゅうひきにく ぶたひきにく けいらん | こまつな にんじん はくさいキムチつけ | せいはくまい きょうかまい あぶら こまあぶら さんおんとう | すしず さけ しお こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ | |
| | | | 魚のみそ汁 | ぶたひきにく わかめ とうふ むぎみそ | にんじん もやし はくさい はねぎ しょうが | | かつおぶし しお | |
| | | | かぼちゃプリン | | かぼちゃプリン (にゅう・たまごめき) | | | |
| 29 | 金 | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | 639 304 |
| | | | 黒糖パン | | | こくとうパン | | |
| | | | 豆腐のカレー炒め | とうふ ぶたもも むぎえび さつまあげ | たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ほしきくらげ | あぶら さんおんとう | おろししょうが さけ おろしにんにく カレーこ うすくちしょうゆ しお | |
| | | | ごぼうナッツ | ごぼう | はくりぎこ でんぶん あげあぶら さんおんとう やつわりピーナッツ やつわりアーモンド | うすくちしょうゆ みりん | | |

※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
 ※ 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。

