



令和3年11月分 予定献立表

11月、12月の目標「よくかんで、残さず食べよう」



新宮町立新宮北小学校

| 給食日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | つかうしよくひん (三色えいようべつ) | | | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) |
|-----|----|----|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--------|
| | | | | きいろ | あか | みどり | | | |
| | | | | 熱や力のもとになる | 血や肉、骨になる | 体の調子をととのえる | | | |
| 1 | 月 | ○ | 【旬の食べ物:古賀市産里芋】 麦ごはん 里芋のうま煮 酢の物 のり佃煮 | こめ・むぎ さといも・さとう あぶら・ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・わかめ しらすばし・のり | こんにやく・たまねぎ・にんじん しいたけ・いんげん・キャベツ とうもろこし | 608 | 21.8 | 15.2 |
| 2 | 火 | ○ | 【福岡県食育・地産地消月間11月】 パン ブルーベリージャム ポトフ アーモンドサラダ みかん | パン・じゃがいも オリーブオイル・さとう アーモンド | ぎゅうにゅう ぶたにく・ウインナー | ブルーベリー・たまねぎ・にんじん セロリ・パセリ・キャベツ・ こまつな カリフラワー・りんご・ みかん | 642 | 24.9 | 22.1 |
| 4 | 木 | ○ | 【食べ物を知ろう:キャベツ】 ワンローフパン チョコ大豆クリーム あじのパン粉焼き 三色サラダ 卵スープ | パン・あぶら・じゃがいも オリーブオイル・パンこ・さとう ノンエッグマヨネーズ・ごま | ぎゅうにゅう・だいず あじ・ベーコン・たまご いんげんまめ・くきわかめ | にんにく・キャベツ・ほうれんそう にんじん・とうもろこし たまねぎ・しめじ | 634 | 27.5 | 28.5 |
| 8 | 月 | ○ | 【いい歯の日(11月8日):かみかみ週間】 麦ごはん わかさぎフリッター 菜わかめの五色煮 里芋のみそ汁 | こめ・むぎ こむぎこ・あぶら・ごま さとう・ さといも | ぎゅうにゅう わかさぎ・ぎゅうにく くきわかめ・とうふ・みそ | こんにやく・にんじん・ごぼう たまねぎ・キャベツ・えのきたけ みずな | 640 | 20.4 | 22.2 |
| 9 | 火 | ○ | 【かみかみ献立:アーモンドいりこ】 パン りんごジャム 八宝菜 アーモンドいりこ みかん | パン・かたくりこ あぶら・さとう アーモンド | ぎゅうにゅう ぶたにく・いか・えび うずらたまご・いりこ | りんご・しょうが・キャベツ たまねぎ・にんじん・とうもろこし しいたけ・ みかん | 658 | 31.0 | 23.9 |
| 10 | 水 | ○ | 【かみかみ献立:れんこん】 麦ごはん さばの生姜煮 れんこんのカレー炒め 豆腐のみそ汁 | こめ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう さば・ベーコン・ひじき・だいず とうふ・わかめ・みそ | れんこん・こんにやく・にんじん しょうが・ こまつな ・たまねぎ | 631 | 22.6 | 20.2 |
| 11 | 木 | ○ | 【かみかみ献立:切干大根、大豆】 ソトラスパン マーメイド ホワイトシチュー 切干大根のサラダ 大豆のしゃりしゃり揚げ | パン・さとう・じゃがいも あぶら・かたくりこ ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・わかめ・だいず | なつみかん・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・だいこん・キャベツ しめじ・とうもろこし | 632 | 25.7 | 20.2 |
| 12 | 金 | ○ | 【かみかみ献立:かんぴょう、りんご】 麦ごはん 厚揚げの中華煮 かんぴょうサラダ りんご | こめ・むぎ あぶら・さとう・ごま ごまあぶら・かたくりこ | ぎゅうにゅう ぶたにく・あつあげ うずらたまご・まぐろ | たまねぎ・にんじん・たけのこ・りんご しいたけ・いんげん・キャベツ にんにく・ こまつな ・かんぴょう | 637 | 25.0 | 20.1 |
| 15 | 月 | ○ | 【大相撲11月場所:ちゃんこ鍋】 麦ごはん さつまいものかりんとがらめ ちゃんこ鍋 あさりの佃煮 | こめ・むぎ さつまいも・あぶら さとう・アーモンド | ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・あぶらあげ みそ・あさり | はくさい・にんじん・ だいこん ごぼう・ みずな ・しょうが | 689 | 20.4 | 21.7 |
| 16 | 火 | ○ | 【食べ物を知ろう:はちみつ】 パン スパゲッティミートソース ハニーサラダ ヨーグルト | パン・スパゲッティ あぶら・オリーブオイル はちみつ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく・だいず・とりにく いんげんまめ・ヨーグルト | たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・キャベツ・ だいこん とうもろこし・レモン | 670 | 28.6 | 20.1 |
| 17 | 水 | ○ | 【料理の紹介:手巻きずし】 手巻きずし(すし飯、のり、納豆、ツナサラダ) 豚汁 | こめ・さとう ノンエッグマヨネーズ さといも | ぎゅうにゅう のり・なつとう・まぐろ ぶたにく・あつあげ・みそ | キャベツ・にんじん こんにやく・ごぼう・ だいこん みずな | 625 | 26.3 | 16.7 |
| 18 | 木 | ○ | 【旬の野菜:大根】 黒糖パン ポークビーンズ 大根サラダ りんご | パン じゃがいも・あぶら オリーブオイル | ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず いんげんまめ | たまねぎ・にんじん・にんにく トマト・キャベツ・ だいこん とうもろこし・りんご | 646 | 26.2 | 22.5 |
| 19 | 金 | ○ | 【食育の日(毎月19日):はかた一番どり】 麦ごはん はかた一番どりの水炊き ひじきサラダ みかん | こめ・むぎ マロニー・ごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・ひじき まぐろ | にんじん・キャベツ・ねぶかねぎ しいたけ・ だいこん ・ こまつな みかん | 618 | 25.1 | 17.5 |
| 22 | 月 | ○ | 【世界の料理:インドネシア】 ナシゴレン 目玉焼き エスニックスープ フルーツミックス | こめ あぶら | ぎゅうにゅう とりにく・たまご いか・とうふ | たまねぎ・にんじん・ピーマン チンゲンサイ・ねぶかねぎ・みかん にんにく・パイン・もも・りんご | 602 | 24.0 | 18.0 |
| 24 | 水 | ○ | 【料理の紹介:臭汁】 麦ごはん いわしおかか煮 ごまあえ 臭汁 | こめ・むぎ ごま・さとう さつまいも | ぎゅうにゅう いわし・かつおぶし・あぶらあげ だいず・みそ | こまつな ・もやし たまねぎ・しめじ・ねぎ | 666 | 25.5 | 21.9 |
| 25 | 木 | ○ | 【食べ物を知ろう:ワンタン】 胚芽パン まぐろとさつまいものケチャップあえ ワンタンスープ りんご | パン・あぶら さつまいも ・カシュウナツツ さとう・ワンタン | ぎゅうにゅう まぐろ・ベーコン・たまご | にんじん・たまねぎ・しいたけ もやし・ねぎ・りんご | 685 | 30.0 | 24.9 |
| 26 | 金 | ○ | 【根菜類の野菜を知ろう】 麦ごはん 根菜カレー 小松菜サラダ みかん | こめ・むぎ さといも ・あぶら さとう・ごま | ぎゅうにゅう とりにく・いんげんまめ とうにゅう・まぐろ | たまねぎ・にんじん・ごぼう・しょうが にんにく・れんこん・トマト・ こまつな りんご・キャベツ・えのきたけ・ みかん | 688 | 24.9 | 19.5 |
| 29 | 月 | ○ | 【旬の食べ物:さつまいも】 さつまいもごはん 具うどん 野菜の卵とじ | こめ さつまいも ・うどん さとう・あぶら | ぎゅうにゅう とりにく・あぶらあげ・かまぼこ わかめ・たまご・まぐろ | しいたけ・にんじん・ねぶかねぎ ほうれんそう・キャベツ・たまねぎ | 621 | 27.1 | 18.6 |
| 30 | 火 | ○ | 【旬のくだもの:新宮町、古賀市産みかん】 パン いちごジャム 鮭と里芋のシチュー ブロッコリーときのこのサラダ みかん | パン・ さといも あぶら・オリーブオイル ごま・さとう | ぎゅうにゅう さけ・ぶたにく・いんげんまめ とうにゅう・とりにく | いちご・たまねぎ・にんじん アスパラガス・ブロッコリー・しめじ とうもろこし・ みかん | 653 | 28.4 | 19.4 |

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。
 *新宮町では、地産地消(住んでいる地域でつくられた食材をその地域で消費する(食べる)という事)に取り組んでいます。お米は新宮町産「夢つくし」です。
 給食で使用する食材は、なるべく地元で採れたもの(太字にしています)を使用しています。