

11月分 献立予定表

立花小学校ホームページにも掲載中!

令和5年度

新宮町立 立花小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				あか 血や肉、骨になる	みどり 体の調子を整える	きいろ 熱や力のもとになる			
1	水	○	【防災給食:11月5日は津波防災の日】 救給カレー カンパン れんこんと切干大根のごまサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう	きゅうり れんこん きりぼしだいこん にんじん たまねぎ みずな トマトとうもろこし たまねぎ しめじ	エッグケアマヨネーズ ごまあぶら ごま じゃがいも カンパン うるちまい	660	15.0	30.0
2	木	○	ミルククレセントロールパン さつまいもシチュー グリーンサラダ パリッシュ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス キャベツ とうもろこし	パン あぶら さつまいも こむぎこ パター オリーブあぶら さとう	637	23.6	24.2
6	月	○	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのサラダ 豆乳入りみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそとうにゅう	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	629	26.5	19.0
7	火	○	キャロットパン 肉うどん 大豆とツナのサラダ さつまいもと栗のタルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	あぶら さとう エッグケアマヨネーズ パン うどん さつまいもとりのタルト	696	22.6	32.1
8	水	○	【かみかみ献立:11月8日は、いい歯の日】 麦ごはん ししゃもフリッター 小松菜のごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ あぶらあげ わかめ★ みそ	こまつな キャベツ にんじん はくさい ねぶかねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま 	693	23.3	27.6
9	木	○	ワンローフパン いちごジャムとマーガリン トマトオムレツ ひじきのさっぱり和え ポトフ アーモンドカル	ひじき★ ハム とりにく ぎゅうにゅう オムレツ いりこ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ だいこん トマト	パン いちごジャム マーガリン ごまあぶら さとう じゃがいも アーモンド	611	25.7	26.4
10	金	○	【ちゃんこなべ:大ずもう(11月12日~)】 麦ごはん ちゃんこなべ れんこん入り平つくねのりじゃが	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ つくね あおりのり★	こんにゃく だいこん にんじん はくさい みずな ねぶかねぎ しいたけ れんこん	こめ むぎ じゃがいも	635	24.6	19.5
13	月	○	麦ごはん 鮭の塩焼き 大学芋 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう ごま じゃがいも	656	25.5	12.9
14	火	○	黒糖食パン ごぼうのメンチカツ スパゲティサラダ コンソメスープ ベビーチーズ	ぎゅうにゅう メンチカツ ハム チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう	パン あぶら スパゲティ エッグケアマヨネーズ じゃがいも	605	22.6	26.6
15	水	○	中華丼(麦ごはん) チンゲン菜の中華サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ★ ヨーグルト	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ チンゲンサイ とうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	616	22.9	16.9
16	木	○	【アメリカの料理:チリコンカン】 チリコンカン(背割コッペパン) ごぼうサラダ かりかりいりこ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウインナー ハム いりこ	たまねぎ トマト えだまめ ごぼう キャベツ にんじん	パン あぶら エッグケアマヨネーズ	618	29.2	28.1
17	金	○	麦ごはん 関東煮(おでん) 白菜と水菜の和え物 野菜の卵焼き	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ★ あつあげ ちくわ やさいのたまごやき	だいこん にんじん こんにゃく はくさい みずな	こめ むぎ さとう	597	23.7	18.0
20	月	○	麦ごはん さんまの甘露煮 切干大根のごまマヨ和え 豚汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ にんじん ごぼう きりぼしだいこん こんにゃく ねぎ	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ ごま じゃがいも	654	25.9	23.4
21	火	○	パインパン たらこスパゲティ フレンチサラダ みかん	ぎゅうにゅう つぶたらこ ぶたにく チーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	パン スパゲティ パター あぶら さとう	655	23.8	24.9
22	水	○	【自分でリゾットを作ってみよう】 野菜たっぷりトマトマシーリゾット (キャロットごはん、リゾット用スープ、チーズ) 鶏肉のレモン焼き イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	にんじん トマト たまねぎ だいこん しめじ ほうれんそう レモン ブロッコリー	こめ オリーブあぶら さとう	661	28.0	26.2
24	金	○	根菜カレー(麦ごはん) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ だいこん にんじん れんこん みかん パイン りんご	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	698	20.0	20.3
27	月	○	麦ごはん いわしの生姜煮 ひじきと大豆の煮物 みそしる	ぎゅうにゅう いわし ひじき★ だいず あぶらあげ とうふ みそ	こんにゃくにんじん はくさい ねぶかねぎ	こめ むぎ ごま さとう さつまいも	655	24.5	21.8
28	火	○	【長崎県の郷土料理:ちゃんぽん】 胚芽食パン いちじくジャム ちゃんぽん 水菜とわかめの和風サラダ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ★ レモンムース	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ みずな とうもろこし	ちゃんぽんめん あぶら さとう パン いちじくジャム	629	24.9	23.6
29	水	○	麦ごはん 鮭の紅葉焼き ほうれん草の酢の物 みそ汁	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん だいこん ねぎ	こめ むぎ エッグケアマヨネーズ さとう さつまいも	615	25.9	17.3
30	木	○	【お誕生日給食】【フランスの料理:クロックムッシュ】 クロックムッシュ ブロッコリーのサラダ 豆乳コーンクリームスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう ハム チーズ だいず しろいんげんまめ とうにゅう	マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし	パン こむぎこ パター あぶら さとう ゼリー 	596	25.3	23.1

①ごはんにはチーズをのせる。
②スープをかけてできあがり。

※体をつくる(赤)の仲間での調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。※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。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。

給食で使用する食材は、なるべく地元産・九州産のものを使用しています。11月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
きゅうり	佐賀・熊本・福岡	さつまいも	宮崎・鹿児島・熊本	キャベツ	熊本・福岡	こまつな・みずな ねぎ・だいこん みかん	糟屋郡 及び 古賀市 近郊
パセリ	佐賀・福岡	ねぶかねぎ	大分・北海道	はくさい	長野・福岡・熊本		
セロリ	福岡	えのきたけ	長崎	しめじ	福岡		
もやし	福岡						