

令和4年11月



学校給食こんだて表



(小学校)

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		
			あか	みどり	き	あか	みどり	き	
1 (火)	●ワンローフパン ○いちごジャム ○とうにゅうコロッケ ○ベーコンとほうれんそうのサラダ ○かぼちゃのポタージュ	☆	コロッケ ベーコン いんげん	ぎゅうにゅう クリーム	きピーマン ほうれんそう かぼちゃ にんじん	もやしレモン たまねぎ	パン いちごジャム さとう	あぶら ごま バター	641
2 (水)	●むぎごはん ○さばのしおやき ○ひじきのいために ○けんちんじる	☆	さば てんぷら あぶらあげ とうふ とり	ぎゅうにゅう めひじき	にんじん ねぎ	しらたき えだまめ だいこん ごぼう しいたけ エノキ	こめ さとう きょうかまい こめ さといも でんぷん	オリーブゆ	622
4 (金)	●○おやこどんぶり (むぎごはん・おやこどんぶりのぐ) ○こまつなとチーズののりじゃこあえ ○こめこタルト	☆	たまご とり てんぷら	ぎゅうにゅう チーズ しらす やきのり	はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう きょうかまい むぎ タルト	オリーブゆ	649
7 (月)	フェスタ代休								
8 (火)	*いい歯の日にちなんだこんだて* ●しょくパン ○ピーナッツバター ○にくだんごのケチャップに ○かみかみサラダ	☆	ミートボール だいす さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	パン さとう じゃがいも	ピーナッツ オリーブゆ すりごま マヨネーズ	628
9 (水)	*大相撲九州場所にちなんだこんだて* ●むぎごはん ○みそちゃんこなべ ○きりぼしだいこんのすのもの ○なっとう	☆	とり ハム みそ とうふ なっとう	ぎゅうにゅう	しゅんぎく にんじん	はくさい ごぼう しいたけ きゅうり えだまめ だいこん もやし	むぎ さとう きょうかまい マロニー こめ	ごま	607
10 (木)	●○セルフバーガー (まるわりパン・ハンバーグ・そえやさい) ○ブロッコリーのコンソメスープ ○パニラヨーグルト	☆	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	マヨネーズ	617
11 (金)	●むぎごはん ○さけキャベツカツ ○はくさいのごまあえ ○みそけんちんじる	☆	メンチカツ ちくわ とうふ あぶらあげ とり みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ねぎ	もやし はくさい ごぼう たまねぎ エノキ	むぎ きょうかまい こめ さとう	あぶら ねりごま ごま	632
14 (月)	●むぎごはん ○チャプチェ ○トック入りわかめスープ ○アーモンドカル	☆	ぎゅうにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン	きくらげ たけのこ たまねぎ にんにく しょうが エノキ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい はるさめ さとう トック	ごま オリーブゆ ごまあぶら アーモンド 加	602
15 (火)	●ワンローフパン ○はちみつ&マーガリン ○ミートオムレツ ○もやしソテー ○ラビオリいりトマトスープ	☆	オムレツ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう アスパラガス	もやし コーン たまねぎ	パン はちみつ じゃがいも ラビオリ	オリーブゆ	602
16 (水)	●むぎごはん ○ししゃもフライ ○さといものそばろに ○あつあげのぶたじる	☆	とり ぶた あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	グリーンピース しょう が はくさい だいこん もやし ごぼう こんにゃく	むぎ さとう きょうかまい こめ さといも でんぷん	あぶら	612
17 (木)	●パンパン ○あさりときのこのわふうスパゲティー ○こんさいとナッツのサラダ	☆	あさり ベーコン ハム	ぎゅうにゅう やきのり	ねぎ にんじん	たまねぎ エリンギ エノキ しめじ にんにく れんこん ごぼう きゅうり	パンパン スパゲティー	オリーブゆ バター アーモンド ピーナッツ マヨネーズ	602
18 (金)	●むぎごはん ○あきいっばいカレー ○フルーツしらたま	☆	ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	なす えだまめ たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン おうとう	むぎ こめ きょうかまい さつまいも しらたまもち	オリーブゆ	662
21 (月)	●むぎごはん ○とりにくとレバーのあげからめ ○やさしいごますあえ ○にらたまわふうじる	☆	とり レバー たまご ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく もやし しいたけ たまねぎ	きょうかまい こめ むぎ でんぷん さとう	ごま あぶら	665
22 (火)	●しょくパン ○チョコだいすクリーム ○とりにくのチーズパンこやき ○ハムのマリネ ○ふゆやさしいのスープ	☆	とり ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	にんにく レモン キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん はくさい	パン パンこ さとう	チョコ バター あぶら	614
24 (木)	●ミルクうすまきパン ○かぼちゃときのこのシチュー ○やさしいソテー ○はかたあまうい	☆	とり ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ あかピーマン ピーマン	たまねぎ しめじ もやし キャベツ キウイ	ミルクパン こむぎこ	あぶら バター オリーブゆ	598
25 (金)	*和食の日のこんだて* ●さつまいもごはん ○さんまのしょうがに ○おかかあえ ○だいこんのみそじる	☆	さんま かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ エノキ だいこん ねぎ	こめ さつまいも さとう	くろごま	587
28 (月)	*韓国のごんだて* ●ごはん ○やさしいチヂミ ○さんしょくナムル ○スンドゥブチゲ	☆	たら ぶた とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし きゅうり ねぎ はくさい エノキ キムチ	こめ チヂミ きょうかまい さとう マロニー	あぶら ごま ごまあぶら	649
29 (火)	●キャロットパン ○きつねうどん ○ツナ・ビーンズサラダ	☆	とり かまぼこ あぶらあげ だいまツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ	キャロットパン うどん さとう	マヨネーズ	601
30 (水)	*佐賀県のごんだて* ●○シリリアンライス (むぎごはん・にくいため・そえやさい) ○いっしょくマヨネーズ ○ゴロツとやさしいスープ	☆	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	あかピーマン にんじん いんげん	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり しいたけ だいこん	むぎ きょうかまい こめ さとう じゃがいも	マヨネーズ ごまあぶら あぶら	663

※献立や材料は都合により変更することがあります。
※毎月19日は、「食育(しょくいく)の日」です。

