

11月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内ではたらし
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水) 文化の日	4(木)	5(金)
	<p>ビーンズサラダ (牛乳)</p> <p>(ごはん) (ルウ)</p> <p>チキンカレー</p>	<p>べにいもチップス (牛乳)</p> <p>パパイヤとツナのサラダ</p> <p>うっちんライス</p>	<p>食と子どもの健康展 (Web開催) が延長! 小祿給食センターの給食ができるまでの動画を見ることが出来ます★</p> <p>QRコードでチェック!!</p>	<p>こまつなのごまあえ (牛乳)</p> <p>あかうおのてり焼き</p> <p>ごはん さつまい</p>	<p>はくさいのうま煮 (牛乳)</p> <p>なっとう</p> <p>ごはん さかなのみそ汁</p>
小学校	E 632 P 22.2 F 19.4	E 615 P 18.3 F 19.5		E 566 P 21.6 F 17.0	E 609 P 26.1 F 21.6
中学校	E 754 P 25.5 F 22.6	E 714 P 20.5 F 22.0		E 678 P 25.7 F 19.2	E 711 P 29.0 F 23.7
こ ん だ て	8(月) いい歯の日	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	<p>そふとிரிமை (牛乳)</p> <p>ぎゅうにくのしぐれ煮</p> <p>わかめごはん こんさい汁</p>	<p>やさいはるまき (牛乳)</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>ビーフンいため</p>	<p>焼きいも (牛乳)</p> <p>ひじきのつくだ煮</p> <p>ごはん だいこんとりにくの煮つけ</p>	<p>あげパン (小祿中、垣花小)</p> <p>ブロッコリーとえだまめのサラダ</p> <p>さつまいものこくとうパン シチュー (城岳小、開南小、天妃小、小祿小、さつき小、金城中)</p>	<p>ミニにくまん (牛乳)</p> <p>(ごはん) (ぶたキムチいため)</p> <p>ぶたキムチどん フルーツあんじん</p>
小学校	E 543 P 20.7 F 16.5	E 532 P 18.3 F 20.7	E 670 P 23.7 F 16.7	E 671/628 P 23.4/21.8 F 23.6/19.5	E 625 P 17.4 F 20.1
中学校	E 643 P 23.2 F 18.1	E 587 P 20.1 F 26.5	E 770 P 27.3 F 18.8	E 712/717 P 26.6/24.7 F 26.6/21.7	E 728 P 19.3 F 22.1
こ ん だ て	15(月)	16(火) いいウム(芋)の日	17(水)	18(木)	19(金) 食育の日
	<p>(ごはん) (にく) (やさい)</p> <p>ピビンバ わかめスープ</p>	<p>みかん (牛乳)</p> <p>(ごはん) (あんかけ)</p> <p>ウムニー</p> <p>しまやさいのそばろあんかけどん</p>	<p>あげパン (小祿小、さつき小)</p> <p>ツナサラダ</p> <p>こくとうパン ポータージュ (城岳小、開南小、天妃小、垣花小、小祿中、金城中)</p>	<p>スルルーのからあげ (牛乳)</p> <p>ミニガーのすみそあえ</p> <p>クファージュシー</p>	<p>にんじんシリシリ (牛乳)</p> <p>くるまふナゲット</p> <p>ごはん ゆしどうふ</p>
小学校	E 553 P 23.7 F 18.5	E 647 P 20.9 F 15.7	E 655/609 P 22.7/21.1 F 26.8/22.7	E 566 P 26.1 F 15.3	E 558 P 26.2 F 15.7
中学校	E 657 P 27.2 F 20.8	E 760 P 23.8 F 17.3	E 695 P 23.9 F 25.7	E 644 P 29.7 F 16.8	E 652 P 29.0 F 16.9
こ ん だ て	22(月)	23(火) 勤労感謝の日	24(水) 和食の日	25(木)	26(金)
	<p>とうにゅうパンナコッタ (イチゴソース) (牛乳)</p> <p>チキンのオープン焼き</p> <p>キャベツときのこコーンのスパゲティ</p>	<p>11月24日は「和食の日」</p> <p>和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考えてみましょう。</p> <p>和食はユネスコ無形文化遺産!</p>	<p>だいこんのしょうがあえ (牛乳)</p> <p>さばのうめ焼き</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>りんご (牛乳)</p> <p>チンジャオロース</p> <p>ごはん きくらげのちゅうかスープ</p>	<p>はくさいのおひたし</p> <p>しそごはん おでん</p>
小学校	E 642 P 23.5 F 26.7		E 614 P 23.6 F 23.2	E 538 P 21.3 F 14.6	E 617 P 21.6 F 24.1
中学校	E 738 P 26.4 F 30.4		E 734 P 27.9 F 26.9	E 634 P 24.5 F 16.0	E 732 P 24.8 F 27.4
こ ん だ て	29(月)	30(火)	11月のもくひょう まいにちのしよくじをかながえよう		
	<p>ミルメーク (ココア) (牛乳)</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>ごはん マーボーだいこん</p>	<p>ホキのマスタード焼き (牛乳)</p> <p>ごぼうとアーモンドのサラダ</p> <p>カレーピラフ</p>	<p>主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物 (炭水化物) (たんぱく質) (脂質) (ビタミン) (ミネラル) (食物繊維)</p> <p>【欠食予定】 18日(木) …城岳6年 1日(月) …城岳小、開南小 天妃小1~4年 4日(木) …さつき小6年 19日(金) …城岳6年 5日(金) …さつき小6年 22日(月) …開南小6年 15日(月) …小祿小、垣花小、小祿中2年、さつき小 24日(水) …小祿中2年、開南小6年 16日(火) …城岳小5年 25日(木) …天妃小6年 17日(水) …城岳小5年 26日(金) …天妃小6年</p>		
小学校	E 619 P 24.1 F 20.2	E 632 P 24.6 F 25.4			
中学校	E 729 P 27.5 F 22.8	E 735 P 28.3 F 29.4			

※給食費は、毎月10日までに納めましょう。(※材料・天候によって献立を変更することがあります。)

11月16日はいいウム(芋)の日

県産紅いもを活用した学校給食提供事業により、紅いもを無償提供していただく予定です。

2日(火)…紅いもチップス
16日(火)…ウムニー

地産地消

令和3年11月 詳細献立表 (アレルギー)

小祿学校給食センター

917-3459

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務 (特定原材料) 7品目	その他
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに	牛肉、鶏肉、豚肉、魚類、アナゴ、貝類、魚卵、大豆、えんどう豆、そば、ナッツ類、ごま、いか、タコ、やまいも、なす、ヤングコーン、キウイ、マンゴー、メロン、かんきつ類、レーズン、バナナ、桃、りんご、いちご、ドラゴンフルーツ、チョコレート
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示していませんが、微量の小麦成分が含まれています。	※ 給食センターで使用しているハム・ベーコン・ポーク・ウインナーは卵・乳を含んでいません。
※ 詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。	※ 給食センターで使用しているかまぼこは、卵・乳・エビ・カニを含んでいません。
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。	

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(さいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
1	月	牛乳 チキンカレー (ごはん) チキンカレー (ルー) ビーンズサラダ	鶏肉、鶏レバー、白いんげん豆 鶏肉、ひよこ豆、青えんどう豆 赤いんげん豆	こめ じゃがいも、あぶら、乳なしマーガリン(大豆) 米粉 ごま	たまねぎ、にんじん、ピーマン、えだ豆 にんにく、りんご キャベツ、にんじん、コーン	大豆、りんご、鶏肉 大豆、ごま
2	火	牛乳 うっちゃんライス パパイヤとツナのサラダ ペにいもチップス	鶏肉 ツナ(マグロ)	こめ、あぶら ごま、さとう、あぶら 紅いも、さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、コーン、えだ豆、うこん パパイヤ、きゅうり、にんじん、シークワーサー	大豆、鶏肉 大豆
4	木	牛乳 ごはん さつまいも あかうおのてり焼き ごまつなごまあえ	豚肉、みそ 赤魚 ハム(豚肉・鶏肉)	こめ さつまいも さとう	にんじん、こんにやく、長ねぎ しょうが	花かつお 大豆 大豆
5	金	牛乳 ごはん さかなのみそ汁 はくさいのうま煮 なっとう	赤魚、わかめ、みそ 赤だし(鶏肉・さば・かつお・あじ・いわし・大豆) 豚肉 大豆	こめ あぶら、さとう、てんぷん さとう	だいこん、たまねぎ、ごまつな しょうが、はくさい、にんじん、しめじ こんにやく、ほうれん草	花かつお 大豆、鶏肉、豚肉 小麦、大豆 かつお節エキス
8	月	牛乳 わかめごはん ごんさい汁 ぎゅうりくのしぐれ煮	わかめ 豆腐 牛肉	こめ、さとう 魚卵、ごま油 あぶら、さとう	だいこん、れんこん、にんじん しょうが、ごぼう、しめじ、にんじん、長ねぎ こんにやく	大豆、花かつお 大豆
9	火	牛乳 そふどりりめめ ピーマンいため やさいはるまき	大豆 豚肉	ピーマン、あぶら、ごま油 はるさめ、てんぷん、さとう、おごぎ ラード、あぶら さとう、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きくらげ にら キャベツ、たまねぎ、にんじん	大豆、かきエキス、魚卵 ホタテエキス、かき 大豆、豚肉
10	水	牛乳 パンパンジーサラダ ごはん だいこんとりにくの煮つけ ひじきのつくだ煮 焼きいも あげパン(小塚中・塩花小)	鶏肉 ひじき、ツナ(マグロ) きな粉	こめ あぶら、さとう、てんぷん さとう	にんじん、もやし、きゅうり だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ しょうが ゆかり	小麦、大豆、ごま 大豆、花かつお 大豆
11	木	牛乳 こくとうパン(他小中学校) さつまいものシチュー ブロッコリーとえだまめのサラダ ぶたキムチどん(ごはん) ぶたキムチどん(ぶたキムチいため) ミニにくまん	脱脂粉乳 鶏肉、白いんげん豆 豚肉、大豆	こめ あぶら、さとう さとう、こくとう おごぎ、さとう、こくとう、ショートニング さつまいも、乳なしマーガリン(大豆)、米粉 あぶら	たまねぎ、にんじん、ほうれん草 ブロッコリー、えだ豆、キャベツ、にんじん	大豆 鶏肉 大豆、りんご
15	月	牛乳 フルーツあんぱん ピザパ(ごはん) ピザパ(にく) ピザパ(やさい)	豆乳デザート(大豆・貝Cα) 牛肉	こめ あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ほうれん草 たまねぎ、にんじん、こんにやく、にんにくの芽 たまねぎ、キャベツ、ねぎ、しいたけ、しょうが パン粉(小麦)	大豆、鶏肉 大豆、かき
16	火	牛乳 わかめスープ しまやさいのそぼろあんかけどん(ごはん) しまやさいのそぼろあんかけパン(あんかけ) ウムニー みかん	わかめ、鶏肉 豚肉、大豆	ごま、ごま油 こめ あぶら、さとう、てんぷん 紅芋、さとう、こくとう	にんじん、だいこん、しいたけ、にんにく たまねぎ、とうがん、金葉にんじん、ピーマン きくらげ、コーン、しょうが	大豆、鶏肉 大豆、鶏肉 大豆
17	水	牛乳 あげパン(小塚小・さつき小) こくとうパン(他小中学校) コーンポタージュ	きな粉 脱脂粉乳 鶏肉、豆乳	こめ あぶら、さとう さとう、こくとう おごぎ、さとう、こくとう、ショートニング じゃがいも、乳なしマーガリン(大豆)、米粉 あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	大豆 鶏肉
18	木	牛乳 ツナサラダ グアジャジュシー スルメのからあげ ミニガ-のすみそあえ	ツナ(マグロ) 豚肉、かまぼこ きびなご ミニガ-、みそ	たまねぎなしマヨネーズ(大豆)、さとう こめ、あぶら てんぷん、あぶら さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、しいたけ、ねぎ きゅうり、にんじん	大豆 大豆、花かつお
19	金	牛乳 ごはん ゆしどうふ にんじんシリシリ	豆腐 豚肉	こめ あぶら	ねぎ にんじん、金葉にんじん、たまねぎ にんにくの芽 にんにく	大豆、花かつお 大豆
22	月	牛乳 くるまふナゲット きのこスバゲティ チキンのオープン焼き キャベツとコーンのサラダ どうにゅうパンナコッタ(イチゴソース)	鶏肉 鶏肉、ベーコン(豚肉) 豚肉 豆乳	こめ じゃがいも、あぶら スバゲティ(小麦)、あぶら さとう じゃがいも、たまごなしマヨネーズ(大豆) さとう さとう、てんぷん、あぶら	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しいたけ しめじ、パセリ、にんにく しょうが キャベツ、コーン	大豆 大豆 大豆、小豆 大豆、りんご
24	水	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 さばのうめ焼き だいこんのしょうがあえ	厚揚げ、わかめ、みそ さば、みそ 鶏肉	こめ じゃがいも さとう ごま油	にんじん、えのきたけ、ねぎ うめ だいこん、きゅうり、しょうが	花かつお 小麦 大豆
25	木	牛乳 ごはん きくらげのちゅうかさスープ チンジャオロース	鶏肉、豆腐 豚肉	こめ ごま、ごま油 あぶら、さとう、てんぷん、ごま油	だいこん、きくらげ、ほうれん草、コーン ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ にんにく	大豆、鶏肉 大豆、かきエキス、魚卵 ホタテエキス、かき
26	金	牛乳 りんご しそごはん おでん	ウインナー(豚肉)、うずらの卵、黒布 がんもどき(大豆)	こめ、さとう あぶら、さとう	りんご ゆかり だいこん、にんじん、こんにやく	大豆、花かつお
29	月	牛乳 はくさいのおひたし ごはん マーボー-だいこん ちゅうかさサラダ ミルク-ココア カレーピラフ	豚肉、豚レバー、大豆、豆腐、みそ 油揚げ ココア 鶏肉、大豆	ごま油 こめ あぶら、てんぷん、ごま油 ごま、さとう、ごま油 さとう	はくさい、にんじん、ほうれん草 だいこん、たまねぎ、にんじん、にんにくの芽 しいたけ、しょうが、にんにく きゅうり、はくさい、きくらげ、にんにく	大豆 大豆、そば、小麦 大豆 大豆、鶏肉
30	火	牛乳 ホキのマスタード焼き ごぼうとアーモンドのサラダ	ホキ	こめ、あぶら、乳なしマーガリン(大豆) アーモンド、ごま	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン グリーンピース、にんにく	大豆、鶏肉 大豆、小豆、ごま