

令和元年度 11月 学校給食 こんだてひょう(案)

添付資料7

小学校・中学校

湖南省学校給食センター

日付	主食	牛乳	献立名	からだの熱や力になるもの (黄色)	からだの血や肉になるもの (赤色)	体の調子をととのえるもの (緑色)	(小)エネルギー たんぱく質 脂肪	(中)エネルギー たんぱく質 脂肪
1(金)	ごはん		ねぎやき ぶた肉と大根のもの 白玉のみそ汁 すこやかふりかけ	米 ごまあぶら ごま さとう しらたまもち パンこ こむぎこ でんぶん	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	だいこん にんじん さやいんげん はくさい たまねぎ しめじ あおねぎ キャベツ	600kcal 22.0g 12.8g	691kcal 25.0g 13.8g
5(火)	ごはん		揚げしゅうまい キャベツのちゅうか和え ピビンバ	米 あぶら ごま ごまあぶら さとう パンこ でんぶん こむぎこ	牛乳 とりさきみ ぶたにく ぎゅうにく あかみそ みそ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ たけのこ ぜんまい さやいんげん にんにく しょうが	679kcal 29.2g 22.1g	767kcal 32.4g 24.1g
6(水)	ごはん		さんまのかばやき こんぶ白菜 食べるみそ汁	米 あぶら さとう でんぶん	牛乳 さんま こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい もやし にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく あおねぎ	675kcal 25.4g 27.1g	753kcal 27.3g 28.6g
7(木)	キャラメル あげパン		カラフルソテー ぶた肉と野菜の具だくさんスープ ヨーグルト	パン さとう あぶら	牛乳 まぐろルー ぶたにく ヨーグルト	もやし さやいんげん にんじん とうもろこし たまねぎ キャベツ しめじ えのきたけ	671kcal 25.3g 22.9g	705kcal 26.6g 24.8g
8(金)	いい歯の目 ごはん		いかのしゅうゆやき 里いものそばろに 大根のみそ汁	米 さとも さとう でんぶん	牛乳 いか とりにく わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん	524kcal 24.6g 10.4g	601kcal 28.2g 10.9g
11(月)	はつがけんまい ごはん		チキンナゲット さつまいもと大根のサラダ カレー	米 玄米 あぶら さつまいも じゃがいも カレールウ パンこ でんぶん こむぎこ マヨドレ	ジョア とりにく だいたず ぶたにく	えだまめ とうもろこし たまねぎ にんじん りんご にんにく	722kcal 21.9g 20.2g	942kcal 28.1g 25.1g
12(火)	韓国こんだて ごはん		しそぎょうざ チャプチェ キムチなべ	米 あぶら マロニー ごま さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ	しいたけ たまねぎ にんじん はくさい いら もやし にんにく キャベツ しそ	667kcal 25.1g 20.4g	797kcal 30.0g 23.8g
13(水)	ソフトめん		大学いも ぶた肉のみそいため きつねうどん	ソフトめん さつまいも あぶら くろごま さとう みずあめ でんぶん	牛乳 ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし あおねぎ	663kcal 24.9g 16.8g	819kcal 30.3g 18.7g
14(木)	ごはん		照り焼きハンバーグ ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	米 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶたにく だいたず とりにく	ブロッコリー にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ トマト にんにく	664kcal 28.4g 17.8g	782kcal 33.7g 20.5g
15(金)	旬の日こんだて くりごはん		さばの塩こうじやき 根菜のひき肉いため 里いものみそ汁	米 くり さとう さとも	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ あおねぎ	667kcal 25.0g 22.6g	840kcal 29.7g 25.7g
18(月)	ごはん		とりの唐揚げ バターしゅうゆいため とうふのみそ汁	米 でんぶん あぶら バター	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ あおねぎ にんにく しょうが	677kcal 27.0g 24.0g	832kcal 34.0g 29.8g
19(火)	わかめ ごはん		いわしのしょうがに ほうれん草のゆかり和え えのきのすまし汁	米 さとう	牛乳 わかめ いわし かまぼこ	もやし ほうれん草 にんじん あかしそ えのきたけ たまねぎ あおねぎ しょうが	554kcal 22.5g 15.2g	704kcal 26.8g 16.8g
20(水)	九州こんだて ソフトめん (ちゅうか)		さつまいもの天ぷら 切り干し大根のナムル ちゃんぽん(えび・いかぬき)	ソフトめん(中華) さつまいも あぶら こむぎこ でんぶん	牛乳 とりさきみ ぶたにく なると	だいこん にんじん さやいんげん はくさい もやし たまねぎ あおねぎ	594kcal 22.5g 19.7g	727kcal 27.4g 21.8g
21(木)	ごはん		ハムカツ 野菜のカレーいため オニオンスープ	米 あぶら ミルメーク じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	キャベツ もやし にんじん さやいんげん たまねぎ パセリ	651kcal 23.2g 19.6g	728kcal 25.1g 21.4g
22(金)	和食の日こんだて ごはん		さけの塩やき 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	米 ごま じゃがいも	牛乳 さけ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	526kcal 25.5g 12.0g	591kcal 27.0g 12.4g
25(月)	ごはん		大葉はい肉メンチカツ ひじきに のっぺい汁	米 あぶら さとう ごまあぶら さとも でんぶん パンこ こむぎこ	牛乳 ひじき だいたず あぶらあげ ちくわ とりさきみ	にんじん えだまめ だいこん こんにゃく あおねぎ おおぼ うめ	629kcal 26.1g 17.5g	709kcal 28.2g 19.2g
26(火)	ごはん		とりのあまずあんかけ チンゲン菜のソテー もやしの中華スープ	米 さとう でんぶん	牛乳 とりにく まぐろルー ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	569kcal 24.0g 16.8g	655kcal 27.4g 18.5g
27(水)	ごはん		わかさぎの唐揚げ 高野の親子に (卵代替え:高野のふくめに) わかめのみそ汁	米 あぶら さとう でんぶん	牛乳 わかさぎ とりにく たまご ごうやとうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えだまめ えのきたけ	602kcal 26.0g 19.2g	695kcal 29.8g 21.4g
28(木)	食パン		くりコロッケ いんげんサラダ きのこシチュー	パン くり あぶら じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム さつまいも パンこ さとう	のむヨーグルト とりにく 牛乳 チーズ	さやいんげん にんじん とうもろこし たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ	628kcal 19.7g 20.6g	748kcal 23.6g 24.5g
29(金)	ごはん		いためなます 納豆 すきやきに てまきのり	米 さとう ごま ふ	牛乳 とりさきみ なつとう ぶたにく やきとうふ のり	だいこん にんじん こまつな たまねぎ はくさい いとこんにゃく えのきたけ あおねぎ	590kcal 27.1g 13.6g	666kcal 29.8g 14.2g

月平均栄養価 (小)エネルギー:628kcal・たんぱく質:24.8g・脂肪:18.6g (中)エネルギー:738kcal・たんぱく質:28.5g・脂肪:20.8g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

5日(火) 揚げしゅうまい
小学校・中学校:3こ

11日(月) チキンナゲット
小学校:2こ・中学校:3こ

12日(火) しそぎょうざ
小学校:2こ・中学校:3こ

18日(月) とりのからあげ
小学校:2こ・中学校:3こ

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、小麦・乳・卵・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
★パンの製造工場では、小麦・乳・卵・落花生・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・ゼラチン・さけ・さば・くるみ・えび・かに・カシューナッツ・ごま・ちい・わんぱ・りんご・もも・バナナを含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、アレルギーに関する書類は各学校に配布しておりますので、学校へお問い合わせください。
★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 0748-72-3185

※食材の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時学校へ通知いたします。ご理解とご協力よろしくお願いたします。

