



11月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Bブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印のちくわ・かまぼこ・さつま揚げに、乳・卵は使用されておりません。

		月 18	火 19	水 20	木 21	金 22
こんだて	③きゃべつのピリからあえ	④スイートポテト ③ゆかりあえ	③いわしのかばやき	③じゃがチーズ	③かいそうサラダ	
エネルギー(kcal)		小 601 中 695	小 611 中 694	小 642 中 728	小 624 中 719	小 602 中 651
たんぱく質(g)		24.7 28.1	18.8 21.3	26.8 29.3	25.8 29.4	22.2 24.1
主に体を作る食品	1群	②とりにく あつあげ だいず	②★つみれ(たろうお) ②あぶらあげ むぎみそ ④たまご	①あぶらあげ とりにく ②とうふ ③いわし	②ぶたにく とうふ ③ツナ(かつお)	②とりにく 牛乳 ②ぎゅうにゅう なまクリーム
	2群	牛乳 ③しおこんぶ	牛乳	牛乳	牛乳 ③チーズ	③かいそうサラダ
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん	②③にんじん	①②にんじん ②こまつな ①えだまめ	②にんじん ③いんげん	②にんじん ③ブロッコリー コーン
	4群	②たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ②にんにく ②③キャベツ ③きゅうり	②だいこん えのきたけ しょうが ③もやし キャベツ しそ	②しめじ えのきたけ ごぼう だいこん ①②しいたけ	②③たまねぎ ②はくさい たけのこ ②きくらげ ながねぎ ③しめじ	②たまねぎ しめじ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②てんぷん ②③さとう	①こめ ②じゃがいも ③④さとう ④さつまいも	①こめ ①③さとう	①こめ ②てんぷん さとう ③じゃがいも	①コッパン ②さつまいも はくりきこ ③さとう
	6群	②③ごまあぶら ③ごま	④バター	①③あぶら ①ごま	②ごまあぶら ③あぶら ③★マヨネーズ	②③あぶら ④ごま ②★マーガリン
調味料		②しょうゆ ケチャップ 酒 トウバンジャン ③酢 しょうゆ トウバンジャン	②酒 煮干しだし ③酢 しょうゆ	①みりん しょうゆ すし酢 ②しょうゆ みりん 塩 酒 かつおだし ③しょうゆ みりん 酒	②しょうゆ 鶏がらスープ ②オイスターソース ③酒 しょうゆ こしょう	②コンソメ 塩 こしょう チキンブイヨン ③酢 しょうゆ こしょう
家庭でとってもらいたい食品		魚類 いも類	肉類 豆類	淡色野菜類 きのこ類	乳製品類 種実類	小魚類 果物類
一口メモ		キャベツ まき 善がしっかりと持っていて、 時にすっしり重たく、固いもの がおいしい冬キャベツの特徴だ そうです。キャベツを選ぶとき のポイントにしてくださいね。	つみれのしょうが汁 しょうがにはおなかの調子を整 えてくれたり、体を温めてくれ たりする働きがあります。	こんぎつね給食 4年生の国語の教科書に出てく るこんぎつねをもとにした物語 きゅうしよくです。 こんが兵十に届けたいわし・き のこを使った献立になっていま す。	チーズ チーズにはフレッシュタイプや 青カビタイプなど様々な種類が あります。	さつまいも さつまいもは寒さと乾燥に弱いの で、新聞紙などに包んで、日のあ たらぬ場所に置いておくことが長 持ちするそうです。
こんだて	③きわかめソテー	③ピリからぶたみそ	③ぶたにくとキャベツのみそい ため	③こまつなとツナのごまマヨあ え	③キャラメルポテト	
エネルギー(kcal)		小 675 中 732	小 612 中 701	小 604 中 700	小 625 中 695	小 670 中 733
たんぱく質(g)		26.1 27.1	26.9 30.6	25.5 29.4	27.8 30.3	23.6 25.6
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ★つくね あつあげ とうにゅう ③★ベーコン	②とりにく とうふ あぶらあげ ③ぶたにく だいず ちゅうけみそ むぎみそ	②あぶらあげ だいず おから ③ぶたにく ②③むぎみそ	②ぶたにく とうふ むぎみそ ③ツナ(かつお)	②ぶたにく
	2群	牛乳 ③きわかめ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 ②ぎゅうにゅう
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②こまつな ③えだまめ	②にんじん ③にら	②にんじん ねぎ	②にんじん にら ③こまつな	②にんじん
	4群	②はくさい しめじ ③コーン	②しいたけ だいこん こんにゃく ③ごぼう しょうが	②はくさい ごぼう りょくとうもやし ③たまねぎ キャベツ	②たまねぎ キムチ ③りょくとうもやし	②にんにく たまねぎ ②マッシュルーム キャベツ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう てんぷん	①こめ ③さとう ②③あぶら ②ごまあぶら ③ごま	①コッパン ②じゃがいも マカロニ ③さとう さつまいも
	6群	②あぶら ③ごまあぶら ③★マヨネーズ	②ごまあぶら ③あぶら ごま	③あぶら ごま	③★マヨネーズ	②③あぶら ③★マーガリン ④クマモツド
調味料		②鶏がらスープ 酒 しょうゆ みりん 塩 ③しょうゆ みりん 酢 こしょう	②しょうゆ かつおだし 塩 みりん ③酒 みりん トウバンジャン しょうゆ	②煮干しだし ③しょうゆ 酒	②酒 みりん かつおだし ③しょうゆ	②チキンブイヨン カレールウ デミグラスソース
家庭でとってもらいたい食品		魚介類 淡色野菜	小魚類 いも類	海藻類 魚類		緑黄色野菜 種実類
一口メモ		豆乳 とうにゅう だいず げんりょう 豆乳は大豆を原料とし、豆腐に かた まえ じょうたい 固める前の状態のものです。	けんちん汁 けんちん汁は神奈川県、岩手県 などの郷土料理で県ごとに特徴 があるそうです。	すがたをかえる大豆 3年生の国語の教科書に出てく る「すがたをかえる大豆」をも とにした献立です。 だいず へんしん しよくざい 大豆から変身した食材をいくつ みつけられましたか？	小松菜 こまつな には ひろくかいふく めんえきりよく 小松菜には疲労回復や免疫力を たか 高めるカロテンやビタミンCが含 まれています。	マカロニのカレーソース マカロニは穴あきのショートパス タのことを言います。 マカロニに穴があいているのは、 生地をむらなく、早く乾燥させる ためだそうです。