



11月給食献立表

高鍋東小学校

* ()内はアレルゲンを表示しています。

* 材料入荷の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	こんだてめい 献立名	きいろのたべもの おもに力のものとなる	あかのたべもの おもに体をつくる	みどりのたべもの おもに体の調子を整える	調味料	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g) 炭水化物(g)	
4	いりこなめし	こめ			いりこなめし(ごま 大豆)	552	
	にらたまスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ にら	鶏ガラスープ 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆) 酒 こしょう(大豆) 塩	21.1	
	ポテトカップグラタン	ポテトカップグラタン(大豆)				2.1	
5	あおまめサラダ	ごまあぶら さとう		あおだいす キャベツ きゅうり	酢 しょうゆ(小麦 大豆) 塩	76.4	
	むぎごはん	こめ むぎ		こんにやく にんじん ごぼう にら	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酒	546	
	ごまみそに	じやがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく あつあげ(大豆)	みそ(大豆)		21.4	
6	さとうごま			わかめ ちりめん かつおぶし	きゅうり もやし にんじん	2.6	
	くきわかめのうめあえ	さとう			梅肉 しょうゆ(小麦 大豆)	89.5	
	チーズパン	チーズパン(小麦 乳)				542	
木	ミルクたっぷりクリームスパゲティ	スパゲティ(小麦)	とりにく チーズ(乳)	たまねぎ にんじん しめじ	酒 鶏ガラスープ 塩 こしょう(大豆)	24.8	
	サラダあぶら(大豆)		ぎゅうにゅう 生クリーム(乳 大豆)			2.5	
	ブロッコリーのサラダ	ツナ		ブロッコリー きゅうり コーン	イタリアンドレッシング 塩	72.9	
7	ちゅうかどん	こめ むぎ				590	
	(むぎごはん)	サラダあぶら(大豆) でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ヤングコーン	酒 しょうゆ(小麦 大豆) 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	20.1	
	いか			きくらげ キャベツ あおだいす	オイスターソース(かき) 塩 みりん	1.7	
8	だいがくいも	さつまいも だいすあぶら さとう みずあめ ごま			しょうゆ(小麦 大豆)	94	
	むぎごはん	こめ むぎ				576	
	カレーふたじやが	じやがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく あつあげ(大豆)	たまねぎ にんじん たけのこ	カレー粉 しょうゆ(小麦 大豆) みりん 酒	23.9	
9	さとう					1.6	
	ほうれんそうのナムル	ごまあぶら さとう ごま	チキンハム	にんじん ほうれんそう もやし	おろしにんにく しょうゆ(小麦 大豆) 酢	71.3	
	ひじきごはん	こめ さとう サラダあぶら(大豆)	ぶたにく ひじき あぶらあげ(大豆)	にんじん しいたけ あおだいす	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん 塩	565	
火	さつまじる	さつまいも	とりにく	みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう	あじこ	22.6
					ねぶかねぎ		2.9
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ロースハム(豚)		れんこん きゅうり コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 酢	80.2
10	むぎごはん	こめ むぎ				530	
	のっぺいじる	でんぶん	とりにく あぶらあげ(大豆)	たまねぎ にんじん ごぼう にんにく ねぶかねぎ	だいこん しいたけ にんじん ごぼう にんにく ねぶかねぎ あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	25.5	
	さんまのかんろに					1.8	
11	きゅうりとわかめのすのもの	さとう ごま	わかめ	きゅうり にんじん	酢 しょうゆ(小麦 大豆)	79.7	
	ひじきごはん	こめ さとう サラダあぶら(大豆)	ぶたにく ひじき あぶらあげ(大豆)	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	ココア ミルマーク(大豆) 塩	622	
	さつまじる	さつまいも	とりにく	みそ(大豆)	洋風スープ(大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆)	21.4	
木					塩 鶏ガラスープ こしょう(大豆)	2.2	
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆) ごま	ロースハム(豚)		みかん バイナップル おうとう りんご(すべてシロップづけ)	86.3	
	むぎごはん	こめ むぎ				ゆかり	
12	のっぺいじる	でんぶん	とりにく あぶらあげ(大豆)		ゆかり にんじん はくさい ねぶかねぎ あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	605	
	さんまのかんろに					21.5	
	きゅうりとわかめのすのもの	さとう ごま	わかめ	きゅうり にんじん		2.3	
13	ココアあげパン	コッペパン(小麦 乳) だいすあぶら さとう きなこ(大豆)			せんぎりだいこんのすのもの	99.4	
	はくさいにとくだんごのスープに		にくだんご(小麦 鶏 豚 大豆 ごま)	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	ココア ミルマーク(大豆) 塩	530	
					洋風スープ(大豆 鶏 豚) しょうゆ(小麦 大豆)	25.5	
木	りんごのフルーツポンチ	ゼリー(りんご もも 大豆)			塩 鶏ガラスープ こしょう(大豆)	1.8	
	みかん					79.7	
	ひむかのひ					2.2	
14	ゆかりごはん	こめ				605	
	うどんすき	うどん(小麦) サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく あつあげ(大豆)	たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ	しあわせ にんじん はくさい ねぶかねぎ 酒 みりん しょうゆ(小麦 大豆)	21.5	
	せんぎりだいこんのすのもの	さとう ごま	とりにく こんぶ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい	せんぎりだいこん にんじん きゅうり	2.3	
15	みかん				みかん	99.4	
	ちゅうかおこわ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	たけのこ にんじん コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	559	
	やさいスープ	じやがいも	ペーコン(豚)	たまねぎ しいたけ はくさい にら	鶏ガラスープ 中華スープ(ごま 大豆 鶏 豚)	21.8	
月					塩 こしょう(大豆) しょうゆ(小麦 大豆)	2.9	
	ちくわのいそべあげ2こ	こむぎこ でんぶん だいすあぶら	ちくわ(小麦 大豆 牛 豚) たまご あおのり			75.2	
	なめし	こめ				75.2	
火	わかめうどん	うどん(小麦)	とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	かんそうだいこんば	546	
			あぶらあげ(大豆) わかめ		あじこ こんぶ 酒 みりん	23.7	
	こまつなのサラダ	サラダあぶら(大豆)	ロースハム(豚)	こまつな キャベツ	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) 酢	3.3	
16	むぎごはん	こめ むぎ				89.3	
	かわりマーボードウふ	サラダあぶら(大豆) さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ	トウバンジヤン しょうゆ(小麦 大豆)	576	
	でんぶん	とうふ(大豆)		にら しいたけ	ケチャップ	28.2	
水	パンパンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	とりにく	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	2.2	
	さとう					79	
	はくさいのいそべあげ					79	
木	しょくパン	しょくパン(小麦 乳)				597	
	ポークシチュー	じやがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	ワイン 鶏ガラスープ マトピューレ ハヤシルウ(小麦 大豆) デミグラスソース(小麦 鶏) ソース(大豆 りんご)	23.4	
	プロッコリーのガーリックいため	さとう サラダあぶら(大豆)	チキンハム	プロッコリー コーン	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆) おろしにんにく	2.5	
17	きなこクリーム	きなこクリーム(乳 大豆 ごま)				77.3	
	むぎごはん	こめ むぎ				576	
	さわにわん		ぶたにく あぶらあげ(大豆)	たけのこ にんじん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	27	
水	さばのてりやき	さとう	さば			2.2	
	キャベツのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	キャベツ きゅうり	レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆)	67	
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ	キャベツ にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	561	
火	むぎごはん	こめ むぎ				22.8	
	つくねいりおでん	さといも	とりにく つくね(大豆 鶏 豚)	だいこん にんじん こんにゃく	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	2.1	
	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま				84.6	
18	むぎごはん	こめ むぎ				600	
	さわにわん		ぶたにく あぶらあげ(大豆)	たけのこ にんじん えのきたけ ごぼう ねぶかねぎ	あじこ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 塩	27	
	さばのてりやき	さとう	さば			2.2	
水	キャベツのレモンあえ	さとう サラダあぶら(大豆)	ツナ	キャベツ きゅうり		67	
	むぎごはん	こめ むぎ				561	
	つくねいりおでん	さといも	とりにく つくね(大豆 鶏 豚)	だいこん にんじん こんにゃく	鶏ガラスープ しょうゆ(小麦 大豆) 酒 みりん	22.8	
木	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	かまぼこ	キャベツ にんじん	酢 塩 しょうゆ(小麦 大豆)	2.1	
	むぎごはん	こめ むぎ				84.6	
	チキンカレー	こめ むぎ				561	
19	(むぎごはん)	じやがいも サラダあぶら(大豆)	とりにく	にんじん たまねぎ	ソース(大豆 りんご) カレールウ(小麦 大豆) すりおろしりんご	612	
	スパゲティサラダ	スパゲティ(小麦)	チキンハム	きゅうり にんじん コーン	おろしにんにく カレー粉 ワイン 鶏ガラスープ ケチャップ	20.2	
	ノンエッグマヨネーズ(大豆)					2.4	
20	こめこパン	こめこパン(小麦 乳)				95.4	
	ポークビーンズ	じやがいも サラダあぶら(大豆)	ぶたにく	たまねぎ にんじん あおだいす	ワイン 鶏ガラスープ ケチャップ トマトピューレ	581	
	ツナサラダ	サラダあぶら(大豆)	だいす		塩 ハヤシルウ(小麦 大豆) こしょう(大豆)	29.4	
水	むぎごはん	こめ むぎ				2.6	
	わふうワンタンスープ	ワンタン(小麦 大豆 豚)				76.4	
	ホイコロウ	さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい ねぶかねぎ	酢 レモン汁 しょうゆ(小麦 大豆) 塩 こしょう(大豆)	549	
木						24.9	
	みそ(大豆)			にんじん たけのこ キャベツ	おろしにんにく おろししょうが テンメンジヤン(小麦 大豆)	1.8	
	ピーマン	にら カラーピーマン		ピーマン にら カラーピーマン	しょうゆ(小麦 大豆) 酒 トウバンジヤン	79	
21	*「ひむかの日」について	宮崎県内では、「日向(ひむか)」にちなんで毎月16日を「ひむか地産地消の日」と定められています。この日の給食は、宮崎県産の食材を取り入れた献立を実施し、子どもたちに紹介します。					