2021 11月 給食献立予定表

東小学校給食調理場（延岡中・方財小・東小）

※中学校は1.3倍の量です。

日・曜	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのざいりょう 黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物	調味料	アレルゲン	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 月	ごはん 牛乳	ドライカレー (はくさいと ベーコンのスープ)	あぶら0.5 でんぷん0.8 (あぶら0.5 じゃがいも20)	とりひきにく15 ぶたひきにく10 ひきわりだいず10 たまご15 (ベーコン8)	にんじん8 たまねぎ20 あおまめ5 にんにく0.3 しょうが0.3 (はくさい15 えのき10 チンゲンサイ10 にんじん5)	カレーこ0.3 しお0.26 ケチャップ4 ソース1.2 こいくち1 あかワイン1 (ガラ10 みず133 うすくち4.35 しろワイン1.5 しお0.45 こしょう0.03)	牛乳(乳) たまご	673 25.2 20.4 2.1	809 30.2 24.0 2.7
2 火	ミルクパン 牛乳	トマトなべ (かいそうサラダ)	じゃがいも25 オリーブオイル0.76 あぶら0.2 さとう0.4	にくだんご25 ウインナー10 チーズ3 (ちくわ10 かいそうサラダ0.5)	にんじん10 はくさい20 こまつな10 にんにく0.3 トマトかん30 (ブロッコリー25 きゅうり20 にんじん5)	みず60 ガラ10 あかワイン0.75 しお0.3 こしょう0.04 バジル0.03 こいくち1.5 うすくち1 (ひゅうがなつドレッシング7.5 うすくち0.75)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) チーズ	587 24.9 22.9 2.8	747 31.1 27.9 3.6
3 水	文化の日					ぶんかのひ			
4 木	ごはん 牛乳	かんぱちのごまあえ 「そえやさい」 (なめことだいこんの みそしる)	でんぷん8 ごま2 あぶら7 さとう1.5 (さつまいも20)	☆かんぱち60 (あぶらあげ3 とうふ20 わかめ0.5 みそ11)	「きゃべつ25 にんじん3 レモンかじゅう1」 (だいこん20 なめこ10 にんじん5 しろねぎ5)	さけ2 しお0.2 こしょう0.04 みりん1 こいくち1 うすくち1.5 「うすくち1」 (いりこ1.1 みず115)	牛乳(乳) 魚	748 30.4 21.8 2.4	906 37.0 26.0 3.1
5 金	コッペパン 牛乳	さらうどん **長崎県郷土料理** (ドレッシングサラダ)	ながさきめん小30中40 あぶら0.5 でんぷん4 ごまあぶら0.6 (あぶら0.5 ごまあぶら0.5 さとう0.3)	ぶたにく15 いか10 (ハム5)	もやし15 にんじん5 しょうが0.3 はくさい20 たまねぎ15 たけのこ8 ねぎ3 にんにく0.4 (ブロッコリー30 きゅうり25 にんじん5 コーン5)	さけ1 みず70 しお0.4 こしょう0.03 うすくち4.1 (す2.6 しお0.3 こしょう0.02 うすくち1.2)	パン(小麦・乳) もやし いか	675 25.4 24.0 2.9	851 31.4 29.3 3.8
8 月	ごはん 牛乳	延岡中リクエスト献立						703 29.5 20.3 1.9	847 35.9 24.6 2.4
9 火	コッペパン 牛乳 **11/8 いいはの日にちなんで/かみかみメニュー**	キャロットポタージュ (かみかみごぼうサラダ) 「ヨーグルト」	じゃがいも25 あぶら0.5 コーンスターチ2 (さとう0.8 ごま0.8 ごまあぶら0.8)	とりにく8 ぎゅうにゅう20 (するめいか2) 「ヨーグルト70」	にんじん30 たまねぎ20 コーン15 アスパラ8 しめじ5 (きゅうり27 ごぼう27 にんじん5)	みず70 ガラ1 しろワイン1 うすくち2.5 しお0.52 こしょう0.03 (す2.2 うすくち2.2 こしょう0.02 しお0.08)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳 いか	606 23.4 16.6 2.9	742 28.0 19.4 3.8
10 水	ごはん 牛乳	さといものごまみそに (たこときゅうりの すのもの)	さといも35 ごま1.5 あぶら0.5 ごまあぶら0.5 さとう1.7 (さとう1 ごま1)	とりにく15 みそ4 うずらのたまご20 あつあげ15 (たこ5 わかめ0.5)	こんにゃく15 にんじん10 だいこん35 いんげん5 (きゃべつ25 きゅうり25 にんじん5)	みず10 こいくち2.5 うすくち1.5 さけ1.5 (うすくち2.75 す2.75)	牛乳(乳) 卵 たこ	640 21.5 17.2 2.0	765 25.4 20.0 2.5
11 木	ごはん 牛乳	さんしょくごはん (うおそうめんじる)	あぶら0.5 ごま1 あぶら0.5 さとう1.2 (さといも15)	さけ20 たまご20 (うおそうめん15 わかめ0.5)	あおまめ8 たまねぎ12 にんじん5) (えのき5 にんじん5 ほうれんそう5 たけのこ8)	みりん0.5 こいくち0.4 さけ0.5 (いりこ1.1 みず120 うすくち4.2 さけ1 しお0.2)	牛乳(乳) 魚 たまご	622 23.6 15.8 2.4	742 28.2 18.1 3.1
12 金	コッペパン 牛乳	ペンネボロネーゼ (つぼみふっくらサラダ)	ペンネ30 あぶら0.5 バター0.7 (マヨネーズ8)	ぎゅうひきにく5 ぶたひきにく15 チーズ1.8 (ハム5)	にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん10 グリーンピース5 エリンギ5 トマトピューレ4 (ブロッコリー25 カリフラワー20 きゅうり10 にんじん5)	ケチャップ10 しお0.4 こしょう0.03 ソース2 あかワイン0.8 こいくち1 デミグラスソース1 (しお0.25 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 乳	724 26.3 27.4 2.8	910 32.4 33.4 3.6
15 月	ごはん 牛乳	きりぼしだいこんの いために (さといものみそしる) 「ふりかけ」 **東小給食なし**	あぶら0.5 さとう2.1 (さといも20)	とりにく17 ちくわ10 (とうふ20 あぶらあげ2 みそ11) 「のりふりかけ2」	きりぼしだいこん5 しいたけ1 にんじん5 こんにゃく5 いんげん5 (だいこん20 にんじん8 ほうれんそう10)	こいくち2.2 うすくち1.17 さけ0.5 (いりこ1.1 みず105)	牛乳(乳)	613 22.4 13.9 2.4	728 26.6 15.6 3.0
16 火	【あげパン】 牛乳	ごもくスープ (グリーンサラダ) **東小給食なし**	【あぶら5 さとう10】 ひらめんビーフン5 ごまあぶら0.6 (あぶら1 さとう0.6)	【きなこ10】 あつあげ20 ぶたにく10	にんじん5 たけのこ10 こまつな15 しめじ5 もやし15 (きゅうり25 あおまめ10 ブロッコリー25 にんじん3)	【しお0.23】(いりこ1.1 みず115 しお0.4 さけ1 こしょう0.04 うすくち3 (す2.6 しお0.1 こしょう0.03 うすくち2)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) もやし	609 24.5 24.1 2.7	751 29.8 28.9 3.4
17 水	ごはん 牛乳	みやざきぎゅうの すきやきに (ポテトサラダ)	あぶら0.5 さとう3 (じゃがいも40 マヨネーズ10)	☆みやざきぎゅう40 やきどうふ20 (ハム5 チーズ5)	こんにゃく15 はくさい35 だいこん25 にんじん10 しろねぎ5 しいたけ1 (にんじん5 きゅうり10 コーン5)	さけ2 こいくち4.5 うすくち2 みりん2 (しお0.24 こしょう0.02)	牛乳(乳) 乳	766 25.7 28.2 2.0	929 30.9 34.2 2.5
18 木	ごはん 牛乳	ひつまぶし **愛知県郷土料理** (すのもの) 【れいとうみかん】	(さとう0.8 ごま0.8)	☆みやざきけんさん うなぎのかばやき60 (ツナ5 かいそうサラダ0.5)	ねぎ3 (だいこん30 にんじん5 きゅうり20) 【れいとうみかん60】	かつおぶし1.5 みず125 うすくち4.5 こいくち0.8 さけ1 (うすくち2.7 す2.7)	牛乳(乳) 魚	704 29.9 22.6 2.4	840 36.2 26.9 3.0
19 金	コッペパン 牛乳	さつまいもの シチュー (まめまめサラダ)	さつまいも25 あぶら0.5 こむぎこ7.5 バター6.5 (あぶら1.4 さとう0.8)	とりにく20 ぎゅうにゅう25 チーズ2 (ウインナー5 だいず10)	たまねぎ25 にんじん15 しめじ8 グリーンピース8 (ブロッコリー20 あおまめ10 きゅうり15 にんじん5)	しお1 こしょう0.05 しろワイン1 ガラ10 みず74 うすくち1 (す2.4 うすくち2 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	691 25.9 27.5 3.2	867 31.9 33.6 4.1
22 月	ごはん 牛乳	こうやどうふのにもの (ほうれんそうと ちくわのあえもの)	さとう2.4 (さとう1 ごま1)	とりにく15 こうやどうふ15 (ちくわ5)	たまねぎ15 にんじん5 たけのこ15 ねぎ3 しいたけ1 (ほうれんそう30 にんじん5 もやし30)	うすくち4.8 こいくち1.19 さけ1 みりん0.67 しお0.2 かつおぶし0.45 みず100 (うすくち1.5 こいくち1.5)	牛乳(乳) もやし	629 26.5 16.6 2.2	751 31.9 19.2 2.8
23 火	勤労感謝の日								
24 水	ごはん 牛乳	方財小リクエスト献立						752 20.3 20.6 1.5	911 23.9 24.4 1.9
25 木	ごはん 牛乳	さんまのかんろに 「そえやさい」 (すましじる) **方財5・6年給食なし**	「さとう0.32」 (さといも20)	さんまのかんろに50 「かつおぶし0.2」 (とうふ20 わかめ0.5)	「はくさい10 ほうれんそう20 にんじん5 (だいこん20 えのき8 にんじん7)	「うすくち1.24」 (いりこ1.1 みず125 うすくち3.8 しお0.19 さけ1)	牛乳(乳) 魚	660 24.9 20.1 2.3	749 27.6 20.6 2.7
26 金	コッペパン 牛乳	ちゃんぽん (こまつなとえのきの ちゅうかあえ) **方財小給食なし**	ちゅうかめん35 あぶら0.5 ごまあぶら0.5 (ごま1 さとう0.5 ごまあぶら0.5)	ぶたにく8 いか5 かまぼこ5 (ハム5 わかめ0.5)	きゃべつ25 もやし5 にんじん5 きくらげ0.5 ねぎ3 にんにく0.3 しょうが0.3 (こまつな40 えのき15 にんじん5)	ガラ5 とんこつ5 こしょう0.04 みず105 うすくち3.8 こいくち0.8 さけ0.8 しお0.5 (す2.7 うすくち2.7)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) いか もやし	598 24.3 17.2 3.7	746 29.8 20.2 4.8
29 月	ごはん 牛乳	おでん (ブロッコリーの わふうマヨネーズあえ) **延中2年給食なし**	さといも25 (ごま0.5 マヨネーズ8)	とりにく15 あつあげ15 こんぶ1 うずらのたまご20 ちくわ7 (ハム5 かつおぶし0.5)	こんにゃく15 にんじん7 だいこん15 いんげん5 (ブロッコリー25 きゃべつ25 にんじん5 コーン8)	かつおぶし0.8 みず50 うすくち3.3 さけ1.4 みりん1 しお0.13 (うすくち1)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 卵	682 23.5 22.6 1.7	820 28.1 27.0 2.1
30 火	コッペパン 牛乳	さけのいそのか チーズフライ 「そえやさい」 (とうもろこしのスープ) **延中2年給食なし**	あぶら6 (じゃがいも20 はるさめ8 コーンスターチ1.5)	さけのいそのか チーズフライ50 (とりにく10)	「きゃべつ27 にんじん3」 (コーン15 クリームコーン30 たまねぎ25 にんじん5 パセリ0.5)	「うすくち1」 (みず95 しお0.16 こしょう0.03 かつおぶし1.5 うすくち3.4)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚 乳	700 27.9 24.1 3.1	851 32.0 28.3 3.9

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。