



# 11がつ こんだてよていひょう



令和3年度

旭小学校給食調理場  
(旭中学校版)

日付	主食	おかず			ざいりょう		栄養価			
		『き』のしよくひん (ねつやからになる)	『あか』のしよくひん (からだをつくる)	『みどり』のしよくひん (からだのちようしをとのえる)	ちようみりょう	エネルギー たんぱく質	小	中		
1月	ミルクパン	◎なすとペンのポロネーゼ ○フルーツカクテル	ペンネ あぶら ぶどう・りんごゼリー アタデココ	ぶたにく	なす たまねぎ にんにく にんじん エリンギ	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ チミグラスソース しお こしょう	644	860		
2月	ごはん	◎みやざきぎゅうの あまからソースいため ○せんざりだいこんのみそしる	さとう 	ぎゅうにく(宮崎牛) みそ みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん なす ピーマン パプリカ にんにく しょうが	ケチャップ ウスターソース りんごピューレ みりん こいくちしょうゆ さけ	600	708		
3月	水	<b>文化の日</b>								
4月	コンパニ	◎あげざかなの たごやきソースがらめ ○ポトフ	あぶら さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	しいら あおさ かつおぶし ワインナー かつおぶし		さけ ウスターソース しお こしょう ケチャップ しお こしょう さばぶし うすくちしょうゆ にほし	585	724		
5月	ごはん	◎かぼちゃのふくめに ○ごしきあえ	さとう さとう	とりにく あつあげ こんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり もやし にんじん コーン	こいくちしょうゆ みりん さけ うすくちしょうゆ す うすくちしょうゆ	611	717		
8月	水	<b>振替休業日</b>								
9月	ごはん	◎マダイのゆかりあげ (Oあますあえ) ○はちはいじる	こめこ あぶら (さとう) さといも	マダイ(宮崎県産) とうふ	(キャベツ にんじん)	さけ しお ゆかり うすくちしょうゆ (す) うすくちしょうゆ しお にほし さけ	667	791		
10月	ごはん	◎はっほうさい ○からしマヨネーズあえ	あぶら かたくりこ マヨネーズ	ぶたにく えび いか ちくわ うずらたまご	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ しょうが きゅうり	うすくちしょうゆ さけ しお こしょう からし す うすくちしょうゆ	682	807		
11月	コンパニ	◎ラタトゥイユ ○たまごチーズの イタリアンスープ	あぶら じゃがいも パンこ	ぶたにく とりにく たまご こなチーズ	たまねぎ なす にんにく スズキニ ピーマン トマト にんじん たまねぎ コーン	しろワイン ケチャップ しお ウスターソース こしょう とりがら しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ パセリ	592	732		
12月	ごはん	★◎チキンカレー ○だいにんサラダ	あぶら じゃがいも こむぎこ マーガリン	とりにく ツナ(まぐろみずに)	にんにく しょうが あおまめ にんじん たまねぎ だいにんば にんじん	カレー ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ チョップ しお りんごピューレ とりがら こしょう	642	761		
15月	ミルクパン	◎クリームスナグティ ○ブロッコリーと まめのサラダ	スナグティ あぶら あぶら さとう	とりにく とうもろこし	たまねぎ にんじん エリンギ しめじ スズキニ コーン ハム レッドキドニー えんどうまめ ひよこまめ	とりがら うすくちしょうゆ しお こしょう しろワイン しお こしょう うすくちしょうゆ	585	730		
16月	ごはん	★◎うなぎ (Oきゅうり) ★Oうなだまの真	かたくりこ さとう	うなぎ(宮崎県産) たまご	(きゅうり)	(うすくちしょうゆ) うすくちしょうゆ にほし みりん こいくちしょうゆ さばぶし さけ	655	777		
17月	ごはん	◎じとつこあつあげの うまに ○せんざりだいこんの こますあえ	さといも さとう さとう ごま	とりにく(みやざき地頭産) あつあげ ちくわ	さやいんげん こんにゃく れんこん にんじん しいたけ せんざりだいこん きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ す	677	805		
18月	コンパニ	◎ポークビーンズ ○マカロニサラダ	じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ あかワイン しお こしょう ケチャップ しお こしょう	630	772		
19月	ごはん	★◎たかなチャーハン ○にくだんごスープ	さとう あぶら マロニー	ぶたにく とりにく	たかなづつね コーン たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	うすくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ さけ しお こしょう さばぶし にほし	620	730		
22月	コンパニ	★◎あげパン (Oヨーグルト) ◎ワンタンスープ	アーモンド さとう あぶら ワンタン	きなこ (ヨーグルト) ぶたにく		しお さばぶし にほし しお こしょう さけ うすくちしょうゆ	706	798		
23月	水	<b>勤労感謝の日</b>								
24月	ごはん	◎マーボーだいこん ○パンパンジー	あぶら かたくりこ さとう さとう ごま こまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	だいにん にんじん たまねぎ たら しょうが にんにく しいたけ きゅうり にんじん しょうが にんにく	こいくちしょうゆ オイスターソース ケチャップ さけ トウバンジャン す うすくちしょうゆ さけ	632	747		
25月	ミルクパン	◎ごもくうどん ○コールスロー	うどん マヨネーズ さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ハム	にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	さばぶし にほし さけ みりん うすくちしょうゆ しお こしょう す	592	747		
26月	ごはん	◎サイコロカンパチの ステーキソース (Oブロッコリー) ○はくさいのみそしる	こめこ あぶら さとう さといも	カンパチ(宮崎県産) みそ あぶらあげ	たまねぎ にんにく (ブロッコリー) はくさい だいにん にんじん たら	こいくちしょうゆ さけ みりん パセリ(あおじそドレッシング) にほし	671	795		
29月	コンパニ	◎ぶたにくのカレーに ○スイートポテトサラダ	じゃがいも さつまいも マヨネーズ	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース きゅうり れんこん	カレーこ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん こしょう うすくちしょうゆ しお こしょう	677	830		
30月	ごはん	◎せんざりだいこんの いため ○こまつなのみそしる	さとう じゃがいも	とりにく さつまあげ とうふ みそ	せんざりだいこん にんじん こんにゃく しいたけ あおま め にんじん こまつな たまねぎ ねぎ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん にほし	643	762		
							27.8	33.0		

★ ごはん・パンは「ねつやからになる『き』のしよくひん」、ぎゅうにくは「からだをつくる『あか』のしよくひん」です。  
 ※ 肉類の都合や価格の高騰などにより、献立内容が変更になる場合があります。ご了承ください。