



11月 こんだてよいひょう

～おもて～ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

| 日 | 曜 | こんだてめい 献立名 | 赤の食品 (おもに体をつくる) たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品 無機質 海藻・小魚 乳・乳製品 | 緑の食品 (おもに体の調子をととのえる) 緑黄色野菜 ビタミン 淡色野菜・果物 | 黄の食品 (おもにエネルギーとなる) 炭水化物 米・パン・麺・芋 脂質 油脂 | カロリー |
|---|---|--------------------------------|--|---|---|-------------------|
| | | | | | | 幼稚園 小学校 中学校 |
| 1 | 火 | 丸パン(カット) | | | パン | 525 713 887 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | 白身魚フライ | しろみフライ | | あぶら | |
| | | キャベツとりんごのアーモンド和え かぼちゃのポタージュ | ぎゅうにゅう とうにゅう | キャベツ りんご きゅうり ブロッコリー コーン かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ | アーモンド さとう 桐アブラ ごめこ バター | |
| 2 | 水 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | 494 541 703 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | 鶏モモの照り焼き | とりにく | | さとう | |
| | | 菊花和え さといものみそ汁 | かいそう ひじき あげ みそ やきあご | きゃべつ きゅうり きくのはな にんじん えのき ねぎ | こま さとう さといも | |
| 4 | 金 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | 479 554 714 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | 高野豆腐の筑前煮風 | とりにく こうやどうふ がんも こんぶ | しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく えだまめ | さといも さとう あぶら | |
| | | かきたま汁 手作りふりかけ | たまご かまぼこ もずく やきあご のり ちりめん かつおぶし | ねぎ | でんぶん ごま | |
| 7 | 月 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | 483 550 705 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | 親子丼 | たまご とりにく こうやどうふ | たまねぎ にんじん こまつな | でんぶん さとう | |
| | | わかめのみそ汁 みかん | わかめ とうふ あげ やきあご みそ | えのき にんじん ねぎ みかん | | |
| 8 | 火 | 玄米パン | | | げんまいパン | 493 631 785 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | いわしのごま衣揚げ | いわしのごまころもあげ | | あぶら | |
| | | 海藻サラダ ポトフ | かいそう だいず とりにく | きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ にんにく | ごま あぶら さとう じゃがいも 桐アブラ | |
| 9 | 水 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | 500 574 731 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | 豚じゃが | ぶたにく あつあげ | こんにゃく にんじん たまねぎ いんげん | じゃがいも さとう | |
| | | かみかみサラダ | こんぶ さきいか だいず かんてん | きゅうり にんじん コーン | ごま さとう ごまあぶら | |
| 10 | 木 | 食パン | | | しょくパン | 557 647 837 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | きのこベーコンのスパゲティ | ベーコン きゅうにゅう とうにゅう | しいたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん こまつな にんにく | スパゲティめん バター 桐アブラ | |
| | | れんこんとツナのサラダ | ツナ かいそう | れんこん ブロッコリー きゅうり | ごま ごまあぶら さとう | |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <h2 style="color: purple;">11/8は「いい歯の日」</h2> <h3 style="color: blue;">丈夫な歯を作ろう！</h3> <h3 style="color: red;">おすすめ★ががが食材</h3> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: yellow;"> <p>日本人が昔から食事に取り入れてきた食材がおすすめ！ 合言葉は、「こまごは(わ)やさしい」です♪</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <div> こめ</div> <div> 豆・豆製品</div> <div> ごま</div> <div> わかめなどの海藻</div> <div> やさい</div> <div> さかな</div> <div> しいたけ等のきのこ</div> <div> いち</div> </div> </div> <div style="width: 35%; border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="background-color: yellow; text-align: center;">よくかむと、脳や体によい効果がたくさん！</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 消化を助ける ② 脳を活性化する ③ 虫歯を防ぐ ④ 肥満を防ぐ <div style="text-align: right;"></div> </div> </div> | | | | | | |
| 11 | 金 | かみかみ高菜ご飯 | ちりめん | たかなづけ | こめ ごま ごまあぶら | 494 546 689 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | さんまのみぞれ煮 | さんまのみぞれに | | | |
| | | ひじき和え さつま汁 | ひじき とうふ とりにく とうふ さつまあげ みそ やきあご | キャベツ だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく | あおしそドレッシング さつまいも | |
| 14 | 月 | 麦ごはん | | | こめ むぎ | 518 584 759 |
| | | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | |
| | | 麻婆豆腐 | とうふ ぶたにく ｺﾝﾈｸｼﾞﾝ こうやどうふ みそ | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ | でんぶん あぶら さとう | |
| | | 冬瓜の卵スープ | たまご とりにく | とうがん しめじ モロヘイヤ ねぎ にんにく しょうが | ごまあぶら でんぶん | |



11月 こんだてよていひょう ~うら~ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

| 日 | 曜 | こんだてめい 献立名 | 赤の食品 (おもに体をつくる) | 緑の食品 (おもに体の調子をととのえる) | 黄の食品 (おもにエネルギーとなる) | カロリー 幼稚園 小学校 中学校 |
|---|---|---|--|--|---|---------------------------|
| | | | たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品 | 無機質 海藻・小魚 乳・乳製品 | ビタミン 緑黄色野菜 淡色野菜・果物 | |
| 15 | 火 | 米粉パン 牛乳 | | | | |
| 16 | 水 | | | | | |
| 17 | 木 | | | | | |
| <p>~ れんこん豆知識 ~</p> <p>小松菜は、江戸時代に小松川（東京都江戸川区周辺）で栽培されたことから名前が付いたと言われています。寒さに強く、霜に当たると甘みが増しておいしくなります。栄養素は、特にビタミン A, C, E, カルシウムが豊富です。カルシウムはほうれん草と比べると約3倍もあります。</p> | | | | | | |
| 18 | 金 | さつまいもごはん 牛乳 ししゃもフリッター れんこんのきんぴら くずし豆腐のスープ | ぎゅうにゅう ししゃもフリッター | ごぼう プロッコリー にんにく はくさい こまつな にんじん しめじ パジル | こめ むぎ さつまいも あぶら すりごま マヨネーズ さとう 炒ブオイル こめこ | |
| 20 | 金 | 麦ご飯 牛乳 豚じゃが ヤーコンサラダ みかん | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ | たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく ヤーコン だいこん にんじん プロッコリー みかん | こめ むぎ さとう さとう なたねあぶら | |
| 24 | 火 | 火の国パン 牛乳 ほうれん草オムレツ キャベツのじゃこ和え 和野菜ミネストローネ | ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ じゃこ チキンウィンナー | プロッコリー キャベツ コーン だいこん ごぼう たまねぎ しめじ トマトピューレ にんにく | ひのくにパン ごま さとう ごまあぶら 炒ブオイル じゃがいも | |
| 25 | 水 | 麦ご飯 牛乳 みそおでん しらす和え りんご | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うすらのたまご みそ ちぎりあげ こんぶ しらす | だいこん にんじん こんにゃく こまつな キャベツ コーン りんご | こめ むぎ さといも ねりごま さとう ごま さとう | |
| 26 | 木 | 黒糖パン 牛乳 お豆のコロッケ ヤーコンサラダ コーンスープ | ぎゅうにゅう おまめのコロッケ ちりめん とうふ ぎゅうにゅう とうにゅう | レタス にんじん ヤーコン コーン たまねぎ ほうれんそう コーン パセリ | こくとうパン なたねあぶら アーモンド さとう 炒ブオイル クリーム | |
| 27 | 金 | 日本全国 あじめぐり きのこごはん 牛乳 鮭の塩焼き 柿なます のっぺい汁 | 新潟県 あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう さけのしおやき とりにく とうふ | えのき しめじ こんにゃく にんじん いんげん かき かぶ にんじん だいこん にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ | こめ ごま さとう さといも ごまあぶら でんぶん | |
| 30 | 月 | 実りごはん 牛乳 ししゃもフライ 小松菜の落花生和え オクラの味噌汁 | だいず ぎゅうにゅう ししゃもフライ とうふ あぶらあげ みそ あご | えだまめ しめじ こまつな にんじん キャベツ コーン おくら にんじん | こめ さつまいも あぶら なたねあぶら ピーナッツ ごま さとう | |

※都合により献立や材料を変更することがありますのでご了承ください