平成 25 年

11月 こんだてよていひょう

[小学校用]

徳之島町立学校給食センター

日・曜日	こんだてめい	ざいりょうとおもなはたらき：からだをつくる 魚・肉・卵・豆	からだをつくる 牛乳・小魚・海そう	からだのちょうしをととのえる 緑黄色野菜	からだのちょうしをととのえる 淡色野菜・くだもの	エネルギーになる 穀類・いも・さとう	エネルギーになる 油脂・種実	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1・金	ぎゅうどんぶり(しろごはん) ぎゅうにゅう だいこんきんぴら	ぎゅうにく かまぼこ ベーコン あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ふかねぎ はねぎ	たまねぎ えのきだけ たけのこ しらたき だいこん	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	654	25.9
5・火	むらさきいもパン ぎゅうにゅう とりにくのオニオントマトに はちみつレモンポテト	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリー レモン	パン さつまいも じゃがいも はちみつ	サラダあぶら しょくぶつゆ	680	22.5
6・水	しろごはん ぎゅうにゅう つみれじる(いわしボール) こんさいハンバーグ ゆでブロッコリー わふうドレッシング	いわし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ブロッコリー にんじん	だいこん ごぼう たまねぎ ごぼう	でんぷん こめ パンこ	しょくぶつゆ ごま しょくぶつゆ	600	25.8
7・木	フィッシュバーガー(丸パン) (フィッシュポーション ゆでキャベツ タルタルソース) ぎゅうにゅう インゲンまめのカレースープ	とりにく ウィンナー レッドキドニー ひよこまめ たら だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	キャベツ たまねぎ セロリー ピクルス こんにゃく たまねぎ レモン	パン じゃがいも パンこ かたくりこ こめこ みずあめ さとう	しょくぶつゆ サラダあぶら しょくぶつゆ	690	33.0
8・金	ふきよせごはん ぎゅうにゅう ぶたじる さつまパイ	とりにく かまぼこ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし スキムミルク	えだまめ にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ しめじ だいこん こんにゃく りんご	こめ くり じゃがいも パンこ さとう みずあめ さつまいも こむぎこ	マーガリン	607	26.1
11・月	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたにくととうがんのみそに がじゃまめ	ぶたにく なまあげ うずらたまご だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン	とうがん こんにゃく しいたけ	こめ さとう くろざとう		652	28.5
12・火	こめこパン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ アップルドレッシングサラダ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんご	パン こめこ スパゲッティ こむぎこ	バター サラダあぶら	679	26.0
13・水	しろごはん ぎゅうにゅう いものこじる マグロのきのこあんかけ いそわかめふりかけ	あぶらあげ みそ マグロ	ぎゅうにゅう にぼし わかめ こんぶ のり ひじき	はねぎ にんじん きぬさや	こんにゃく だいこん しめじ なめこ えのきだけ しいたけ	こめ さといも かたくりこ さとう むぎ さとう	しょくぶつゆ ごま	643	28.4
14・木	ナン ぎゅうにゅう やさいのスープに キーマカレー ヨーグルト	ベーコン とりにく ぶたミンチ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ キャベツ セロリー	ナン じゃがいも さとう	サラダあぶら	594	31.9
15・金	ちゅうかふうたけのこごはん ぎゅうにゅう キムチスープ きんこうじみかん	ぶたミンチ だいず とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ にら ふかねぎ	たけのこ きくらげ キムチ もやし キャベツ たまねぎ きんこうじみかん	こめ さとう	ごまあぶら サラダあぶら	584	24.2
18・月	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ポパイサラダ(ゴマドレッシング)	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリンピース ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム しいたけ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう かたくりこ	サラダあぶら ごま	671	23.6
19・火	ミルクパン ぎゅうにゅう ちゃんぽん しらすとクルミのつくだに	ぶたにく イカ エビ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	パン ちゃんぽん さとう	クルミ	632	33.6
20・水	しろごはん ぎゅうにゅう みそおでん(がんもどき) はらがわのホイルやき	ぶたにく うずらたまご ちくわ みそ かつお だいず	ぎゅうにゅう にぼし こんぶ	にんじん インゲン にんじん	こんにゃく だいこん だいずもやし レモン ごぼう やきいも	こめ さといも	サラダあぶら	690	37.7
21・木	くろざとうパン ぎゅうにゅう ふゆやさいのクリームシチュー アップルジューシー	ぶたにく しろはなまめ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	かぶ はくさい しめじ みかん パイン もも ナタデココ りんご	パン くろざとう こむぎこ	バター	583	22.2
22・金	かみかみたかなごはん ぎゅうにゅう こんさいごまじる りんご	ベーコン だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし にぼし	たかな にんじん はねぎ	だいこん ごぼう りんご	こめ さといも	ごま サラダあぶら すりごま	591	21.6
25・月	しろごはん ぎゅうにゅう きのこのかきたまじる とりのからあげ はくさいのおかかいため	たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	こまつな	たけのこ しいたけ しめじ えのきだけ はくさい	こめ かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら しょくぶつゆ	693	29.3
26・火	コッペパン ぎゅうにゅう ちゃんこうどん(いわしボール) ゆずのかおりあえ みかんジャム	とりにく いわし ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ふかねぎ ほうれんそう	だいこん はくさい しいたけ もやし ゆず みかん	パン うどん でんぷん みずあめ さとう	サラダあぶら	602	25.1
27・水	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとさといものいために こまつなとジャコのいためもの	ぶたにく なまあげ ちくわ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん グリンピース こまつな	だいこん しいたけ こんにゃく もやし	こめ さといも さとう	サラダあぶら ごまあぶら	631	27.1
28・木	チーズパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップに マヨネーズサラダ	ウィンナー だいず あかインゲンまめ ちくご ひよこまめ ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ えだまめ	たまねぎ コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも さとう パンこ かたくりこ	サラダあぶら アーモンド しょくぶつゆ	677	31.8
29・金	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ブイヤベース きんこうじみかん	ベーコン ハム エビ あさり ぶたにく タラ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ ピーマン にんじん	たまねぎ マッシュルーム きんこうじみかん	こめ じゃがいも	サラダあぶら オリーブゆ	608	30.5

こんだてメモ

[1日(金)] ぎゅうどんぶりは，ごはんにぐをかけてたべましょう。

[7日(木)] パンにフィッシュポーションとゆでキャベツをはさみ，タルタルソースをかけてたべましょう。

[14日(木)] ナンに，キーマカレーをつけてたべましょう。

[18日(月)] ハヤシライスは，ごはんにぐをかけてたべましょう。

「こんだてめい」のところにかせんがついているものはかこうしょくひんです。「ざいりょうとおもなはたらき」のところにつかわれているざいりょうがおなじかせんをつけてあります。たとえば，6日(水)の「こんさいハンバーグ」は，とりにく・ひじき・にんじん・パンこ・しょくぶつゆなどです。

こんげつのとくのしまでとれたたべものは，きんこうじみかん・ぶたにく・とうがん・もやし・むぎみそ・なまあげ・とうふ・かまぼこ・あぶらあげ・こんにゃくです。

※都合により，献立の内容が変更になる場合があります。

毎月１９日は「食育の日」です。ご家庭でもかねての食事を見直してみてはいかがでしょうか。

毎月第3土曜日は，かごしまいきいき食の日です。食に関するいろんなことにチャレンジしてみませんか。