

令和7年度11月 学校給食献立表										（今月の給食のめあて）		みやま市立		小学校	
日付 曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき						調味料 その他	エネルギー	一口メモ					
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん			たんぱく質						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		脂質エネルギー比						
		からだをつくるもとになるしょくひん		からだのちょうしをととのえるしょくひん		エネルギーのもとになるしょくひん			食塩相当量						
4 (火)	むぎごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		とりがら ソース しお カレーこ	602 kcal	まごわやさしいサラダ 普段の食事で不足しがちな栄養素が含まれている、積極的に食べてほしい食品(豆・種実類・海藻・野菜・魚・きのこ・いも)の頭文字をとった「まごわやさしい」を使ったサラダです。					
	カレーうどん	とり肉		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ	めん	カレールウ	しょうゆ す しお	17.9 g						
	まごわやさしいサラダ	だいず	しらすぼし わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ	ポテトチップス さとう	ごま ごまあぶら		21.1%						
5 (水)	たかなごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	たかなづけ		こめ むぎ	あぶら	さけ しょうゆ	552 kcal	読書週間『卵焼き』 10月27日～11月9日は読書週間です。本の中には『おしゃべりなたまごやき』や『たまごやきくん』、『今日も朝からたまご焼き』など『卵焼き』が出てくる物語がたくさんあります。					
	あつやきたまご ごしきあえ	(たまご) やきぶた		にんじん	はくさい きゅうり コーン	(さとう) さとう	(あぶら) ごまあぶら	(しお) しょうゆ しお す	18.5 g 24.5%						
	わかめじる	とり肉	わかめ		たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ			しょうゆ しお	2.4 g						
6 (木)	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			(こめこ) パン			611 kcal	読書週間『かぼちゃを使った料理』 10月27日から11月9日は読書週間です。今日は、物語にちなんだ料理として、『ぐりとぐらとすみれちゃん』よりかぼちゃを使った料理(かぼちゃのチーズ蒸し)です。					
	かぼちゃのチーズむし	とり肉	チーズ ぎゅうにゅう	かぼちゃ		さとう こむぎこ	あぶら バター	しょうゆ	24.7 g						
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげんまめ		にんじん トマト	たまねぎ セルリー	マカロニ	あぶら	コンソメ ローリエ しおこしょう	32.7%						
7 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			2.3 g	いい菌の日(11月8日) 1(い)1(い)8(は)で11月8日は「いい菌の日」です。今日は丈夫な菌を作るためによく噛んで食べる「ごぼうときゅうりのサラダ」があります。					
	はつがげんまいつくね	(とり肉)			(たまねぎ)	(パンこ はつがげんまい でんぶん さとう)	(ラード)	(しお こしょう ガーリック しょうゆ)	667 kcal						
	ごぼうときゅうりのサラダ さつまじる	ツナ とり肉 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり えだまめ はくさい こんにゃく	ごま マヨネーズ		す しょうゆ しおこしょう	24.0 g 25.4%						
10 (月)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			2.3 g	新メニュー: みやまのうま煮 昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。なすや高菜漬など、みやま市の特産品を使ったいつもとひと味違ったうま煮です。					
	みやまのうまに	とり肉 あつあげ		にんじん いんげん たかなづけ	こんにゃく ごぼう れんこん なす にんにく しょうが ししいたけ	じゃがいも こくとう	あぶら	しょうゆ さけ	562 kcal						
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし		ごま	しょうゆ	18.2 g 20.5%						
11 (火)	パン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			1.5 g	ミルクティ大学いも 旬のさつまいもを使った大学いもです。今日は紅茶と牛乳で作ったミルクティーをからめた、いつもと一味違う味の大学いもです。					
	ミルクティ大がくいも		ぎゅうにゅう			さつまいも さとう	アーモンド あぶら	こうちや とりがら しょうゆ さけ コンソメ しおこしょう	570 kcal						
	はくさいスープ	ぶた肉 あつあげ たまご		にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ				19.5 g 33.5%						
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			1.9 g	新メニュー: みやまん味噌だご汁 昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。九州の家庭の味「だご汁」の「だご」とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のぼして帯状に切ったものです。今日は米粉で練っただごが入っています。					
	いわしのうめに	(いわし)			(うめ)	(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん しお)	650 kcal						
	キャベツのおかかあえ みやまんみそだごじる	けずりぶし ぶた肉 ちくわ とうふ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい こんにゃく	さとう こめこ		しお しょうゆ	23.5 g 21.9%						
13 (木)	パン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			2.0 g	きのこ きのこは食物繊維とビタミンが豊富で、種類もたくさんあります。食物繊維は腸で免疫力を高める働きをします。今日のきのこのソースには、しめじとエリンギが入っています。					
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ (ぶた肉 とり肉)		トマト	(たまねぎ) たまねぎ しめじ エリンギ	(でんぶん)	あぶら	デミソース しょうゆ ケチャップ ワイン コンソメ しお	591 kcal						
	ゆでブロッコリー チーズスープ			ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも パンこ		コンソメ しおこしょう とりがら ローリエ	26.4 g 37.0%						
14 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			2.5 g	レバー レバーは、鉄分とビタミンが豊富です。くせのある味ですが、給食では食べやすいように竜田揚げにして使っています。					
	とり肉のみそに	とり肉 (とろろ パー) 赤みそ			しょうが にんにく	でんぶん さとう	あぶら ごま	さけ しょうゆ みりん	615 kcal						
	きゅうりのそくせきづけ もずくじる	かまぼこ	こんぶ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきだけ		ごま	しょうゆ しお	21.8 g 26.2%						
17 (月)	ゆかりごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	(しそ)		こめ むぎ			1.7 g	みそラーメン 旬の白菜などの野菜をたくさん使ったラーメンです。白菜は鍋物やつけ物に使われていることの多い野菜ですが、今日はラーメンに使っています。					
	みそラーメン	ぶた肉 みそ		にんじん	はくさい もやし コーン ねぶかねぎ しょうが	めん	ごまあぶら ごま	とりがら とんこつ しょうゆ こしょう ガーリック	530 kcal						
	キャベツのごまサラダ		わかめ		キャベツ		ごま ごまあぶら	しお す しょうゆ	16.8 g 22.2%						
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			2.5 g	ほうれん草 緑黄色野菜の一つで、今から冬にかけて旬を迎えます。鉄分、ミネラル、カロテン、ビタミンCがたくさん摂れます。					
	いそに	とり肉 ちくわ だいず あぶらあげ	きわかめ	にんじん	こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ	630 kcal						
	たまごとほうれんそうのいためもの	たまご		ほうれんそう	もやし		あぶら	しおこしょう しょうゆ	22.6 g 24.4%						
19 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			1.3 g	和食 和食は2013年にユネスコ文化遺産に登録されました。今日はごはんとみそ汁に魚料理を組み合わせた和食の給食です。					
	さばのかばやき 三しょくあえ	さば		にんじん	きゅうり キャベツ	でんぶん さとう さとう	ごま あぶら ごまあぶら	さけ しょうゆ しお しょうゆ す	600 kcal						
	大こんのみそしる	とうふ みそ		ねぎ	大こん えのきだけ				24.2 g 22.5%						
20 (木)	パン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			1.5 g	みやま菜の花オイル みやま市では、循環型の社会を目指して生ごみからできたたい肥を使い、菜の花を作っています。その菜の花から食用の油が作られています。給食では主にサラダのドレッシングに使っています。					
	はくさいのクリームに サラダ	とり肉 白いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい キャベツ きゅうり コーン	じゃがいも マカロニ こむぎこ	あぶら バター みやま菜の花オイル	ワイン とりがら しおこしょう しお こしょう す	533 kcal						
									19.8 g 34.1%						
21 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			2.3 g	なす 今日のカレーにはみやま市の特産品であるなすが使われています。つやとほりがあり、持ったときに重みがあるものがおいしいなすと言われています。					
	シーフードカレー	レンズまめ ツナ えび	チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ なす りんご	じゃがいも	あぶら カレールウ	ローリエ ケチャップ さけ カレーこ	621 kcal						
	かいそうサラダ		わかめ こんぶ つのまた すぎのり		きゅうり きりぼし大こん			あおじそドレッシング しお しょうゆ	21.0 g						
25 (火)	ぶどうパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)		(レーズン)	パン			2.4 g	レーズン 天日、もしくは熱風などの人工的手法で乾燥させたブドウで、干し葡萄(ほしぶどう)とも呼ばれます。効率のよいエネルギー源として、スポーツの場でも活用されています。					
	きのこスパゲティ	ぎゅう肉		にんじん ビーマン	たまねぎ えのきだけ しめじ にんにく	スパゲティ	あぶら	しお こしょう しょうゆ コンソメ	535 kcal						
	キャベツとコーンのサラダ	ベーコン	チーズ ヨーグルト		キャベツ コーン		マヨネーズ あぶら	す しおこしょう	21.3 g 30.1%						
26 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			2.4 g	だし 和食には「だし」が多く使われます。けんちん汁では「こんぶ」と「かつお」を使っています。だしのうまみを味わいましょう。					
	さんまのかんろに かわりきんぴら	(さんま) てんぶら				(さとう でんぶん)		(しょうゆ みりん しお)	637 kcal						
	けんちんじる	とうふ ぶた肉	ひじき	にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ 大こん ごぼう	さとう さとも	ごま あぶら あぶら	しょうゆ さけ しお しょうゆ しお さけ	24.1 g 25.9%						
27 (木)	パン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう (だっしふんにゅう)			パン			1.6 g	マカロニのミートスープ 『小さなスプーンおばさん』というお話の中に出てくるスープです。スプーンおばさんのご主人が大好きなスープをイメージして、みやま市の調理員さんが考えた料理です。					
	メンチカツ	(ぶた肉)			(たまねぎ キャベツ)	(パンこ さとう でんぶん)	あぶら	(しおこしょう チキンコンソメ)	603 kcal						
	きりぼし大こんのサラダ	ハム			きゅうり きりぼし大こん	さとう	あぶら	す しょうゆ しおこしょう	22.9 g 35.2%						
28 (金)	マカロニのミートスープ	とり肉 レンズまめ	チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく	マカロニ こむぎこ じゃがいも	あぶら	コンソメ しおこしょう ワイン ケチャップ しょうゆ	2.7 g	セルリー セルリーはカリウムが多く、体の水分と塩分を調節してくれます。また、熱を下げたり、胃腸に良い働きかけをしったりします。みやま市でたくさんとれる野菜です。					
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ			560 kcal						
	ぎゅう肉とセルリーのいためもの	ぎゅう肉		ピーマン ねぎ	しめじ セルリー たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん	あぶら	しょうゆ オイスター さけ しお こしょう	21.0 g						
* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。	とうにゅうみそスープ	とり肉 とうふ あぶらあげ とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	しいたけ えのきだけ こんにゃく		ごま ごまあぶら	とりがら	24.3%	今月の平均栄養所要量					
									1.7 g						
									基準値						
									613 kcal	エネルギー	593 kcal				
									24.0 g	たんぱく質	21.6 g				
									25～30%	脂質エネルギー比	26.7%				
									2.0 g	食塩相当量	2.1 g				

令和7年度11月 学校給食献立表



みやま市立
中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂・種実			
4 (火)	麦ごはん(少なめ)	牛乳	牛乳			米 麦			704 kcal	まごわやさしいサラダ 普段の食事で不足がちな栄養素が含まれている、積極的に食べてほしい食品(豆・種実類・海藻・野菜・魚・きのこ・いも)の頭文字をとった「まごわやさしい」を使ったサラダです。
	カレーうどん	鶏肉		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ	麺	カレールウ	鶏がら ソース 塩 カレー粉	20.6 g	
	まごわやさしいサラダ	大豆	しらす干し わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり えのきだけ	ポテトチップス 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢 塩	20.2%	
									3.7 g	
5 (水)	高菜ごはん	牛乳	牛乳	高菜漬		米 麦	油	酒 しょうゆ	671 kcal	読書週間『卵焼き』 10月27日～11月9日は読書週間です。本の中には『おしゃべりなたまごやき』や『たまごやきくん』、『今日も朝からたまご焼き』など『卵焼き』が出てくる物語がたくさんあります。
	厚焼卵	(卵)				(砂糖)	(油)	(塩)	22.5 g	
	五色あえ	焼豚		にんじん	白菜 きゅうり コーン	砂糖	ごま油	しょうゆ 塩 酢	23.7%	
	わかめ汁	鶏肉	わかめ		たまねぎ しめじ ごぼう えのきだけ			しょうゆ 塩	3.1 g	
6 (木)	米粉パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			(米粉) パン			793 kcal	読書週間『かぼちゃを使った料理』 10月27日から11月9日は読書週間です。今日は、物語にちなんだ料理として、『ぐりとぐらとすみれちゃん』よりかぼちゃを使った料理(かぼちゃのチーズ蒸し)です。
	かぼちゃのチーズ蒸し	鶏肉	チーズ 牛乳	かぼちゃ		砂糖 小麦粉	油 バター	しょうゆ	32.1 g	
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん トマト	たまねぎ セルリー	マカロニ	油	コンソメ ローリエ 塩こしょう	31.0%	
									3.2 g	
7 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			808 kcal	いい歯の日(11月8日) 1(い)1(い)8(は)で11月8日は「いい歯の日」です。今日は丈夫な歯を作るためによく噛んで食べる「ごぼうときゅうりのサラダ」があります。
	発芽玄米つくね	(鶏肉)			(たまねぎ)	(パン粉 発芽玄米 でんぶん 砂糖)	(ラード)	(塩 こしょう ガーリック しょうゆ)	29.1 g	
	ごぼうときゅうりのサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう きゅうり 枝豆		ごま マヨネーズ	酢 しょうゆ 塩こしょう	24.4%	
	さつま汁	鶏肉 みそ		にんじん ねぎ	白菜 こんにやく	さつまいも			2.8 g	
10 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			697 kcal	新メニュー: みやまのうま煮 昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。なすや高菜漬など、みやま市の特産品を使ったいつもとひと味違ったうま煮です。
	みやまのうま煮	鶏肉 厚揚げ		にんじん いんげん 高菜漬	こんにやく ごぼう れんこん なす にんにく しょうが しいたけ もやし	じゃがいも 黒糖	油	しょうゆ 酒	23.1 g	
	ごまあえ			にんじん ほうれん草			ごま	しょうゆ	20.7%	
									1.9 g	
11 (火)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			781 kcal	ミルクティ大学いも 旬のさつまいもを使った大学いもです。今日は紅茶と牛乳で作ったミルクティーをからめた、いつもと一味違う味の大学いもです。
	ミルクティ大学いも		牛乳			さつまいも 砂糖	アーモンド 油	紅茶	27.5 g	
	白菜スープ	豚肉 厚揚げ 卵		にんじん ねぎ	白菜 えのきだけ			鶏がら しょうゆ 酒 コンソメ 塩こしょう	34.3%	
	スライスチーズ		チーズ						3.1 g	
12 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			783 kcal	新メニュー: みやまん味噌だご汁 昨年度のみやま市料理コンクールに出品された作品からの新メニューです。九州の家庭の味「だご汁」の“だご”とは、小麦粉と水を混ぜ合わせてこね、のばして帯状に切ったものです。今日は米粉で練っただごが入っています。
	いわしの梅煮	(いわし)			(梅)	(砂糖 でんぶん)		(しょうゆ みりん 塩)	28.0 g	
	キャベツのおかかあえ	けずり節			キャベツ	砂糖		塩 しょうゆ	20.7%	
	みやまん味噌だご汁	豚肉 ちくわ 豆腐 みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	白菜 こんにやく	米粉			2.5 g	
13 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			744 kcal	きのこ きのこは食物繊維やビタミンが豊富で、種類もたくさんあります。食物繊維は腸で免疫力を高める働きをします。今日のきのこのソースには、しめじとエリンギが入っています。
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ (豚肉 鶏肉)		トマト	(たまねぎ) たまねぎ しめじ エリンギ	(でんぶん)	油	デミソース しょうゆ ケチャップ ワイン コンソメ	33.0 g	
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー				塩	36.3%	
	チーズスープ	ベーコン 卵	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉		コンソメ 塩こしょう 鶏がら ローリエ	3.4 g	
14 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			772 kcal	レバー レバーは、鉄分やビタミンが豊富です。くせのある味ですが、給食では食べやすいように竜田揚げにして使っています。
	鶏肉のみそ煮	鶏肉 (鶏レバー) 赤みそ			しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん	28.3 g	
	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり			しょうゆ 塩	26.8%	
	もずく汁	かまぼこ	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ		ごま	しょうゆ 塩	2.2 g	
17 (月)	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	(しそ)		米 麦			696 kcal	みそラーメン 旬の白菜などの野菜をたくさん使ったラーメンです。白菜は鍋物やつけ物に使われていることの多い野菜ですが、今日はラーメンに使っています。
	みそラーメン	豚肉 みそ		にんじん	白菜 もやし コーン 根深ねぎ しょうが	麺	ごま油 ごま	鶏がら とんこつ しょうゆ こしょう ガーリック	20.8 g	
	キャベツのごまサラダ		わかめ		キャベツ		ごま ごま油	塩 酢 しょうゆ	19.4%	
									3.6 g	
18 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			米			800 kcal	ほうれん草 緑黄色野菜の一つで、今から冬にかけて旬を迎えます。鉄分、ミネラル、カロテン、ビタミンCがたくさん摂れます。
	磯煮	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ	茎わかめ	にんじん	こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ 酒	30.1 g	
	卵とほうれん草の炒め物	卵		ほうれん草	もやし		油	塩こしょう しょうゆ	24.9%	
									1.7 g	
19 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			745 kcal	和食 和食は2013年にユネスコ文化遺産に登録されました。今日はごはんとみそ汁に魚料理を組み合わせた和食の給食です。
	さばのかば焼き	さば				でんぶん 砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ	31.0 g	
	三色あえ			にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	塩 しょうゆ 酢	22.5%	
	大根のみそ汁	豆腐 みそ		ねぎ	大根 えのきだけ				1.9 g	
20 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			684 kcal	みやま菜の花オイル みやま市では、循環型の社会を目指して生ごみからできたたい肥を使い、菜の花を作っています。その菜の花から食用の油が作られています。給食では主にサラダのドレッシングに使っています。
	白菜のクリーム煮	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	白菜	じゃがいも マカロニ 小麦粉	油 バター	ワイン 鶏がら 塩こしょう	25.1 g	
	サラダ				キャベツ きゅうり コーン		みやま菜の花オイル	塩 こしょう 酢	33.2%	
									3.1 g	
21 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			762 kcal	なす 今日のカレーにはみやま市の特産品であるなすが使われています。つやとほりがあり、持ったときに重みがあるものがおいしいなすと言われています。
	シーフードカレー	レンズ豆 ツナ えび	チーズ 生クリーム	にんじん	たまねぎ なす りんご	じゃがいも	油 カレールウ	ローリエ ドライカレー ケチャップ 酒 カレー粉	26.1 g	
	海藻サラダ		わかめ 昆布 つのまた 杉のり		きゅうり 切干大根			青じそドレッシング 塩 しょうゆ	20.9%	
									3.3 g	
25 (火)	ぶどうパン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)		(レーズン)	パン			725 kcal	レーズン 天日、もしくは熱風などの人工的手法で乾燥させたブドウで、干し葡萄(ほしぶどう)とも呼ばれます。効率のよいエネルギー源として、スポーツの場でも活用されています。
	きのこスパゲティ	牛肉		にんじん ビーマン	たまねぎ えのきだけ しめじ にんにく	スパゲティ	油	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	27.8 g	
	キャベツとコーンのサラダ	ベーコン	チーズ ヨーグルト		キャベツ コーン		マヨネーズ 油	酢 塩こしょう	28.3%	
									3.4 g	
26 (水)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			744 kcal	だし 和食には「だし」が多く使われます。けんちん汁では「こんぶ」と「かつお」を使っています。だしのうまみを味わいましょう。
	さんまの甘露煮	(さんま)				(砂糖 でんぶん)		(しょうゆ みりん 塩)	27.0 g	
	変わりきんぴら	てんぷら	ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま 油	しょうゆ 酒 塩	24.1%	
	けんちん汁	豆腐 豚肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう	里いも	油	しょうゆ 塩 酒	1.8 g	
27 (木)	パン	牛乳	牛乳(脱脂粉乳)			パン			739 kcal	マカロニのミートスープ 『小さなスプーンおばさん』というお話の中に出てくるスープです。スプーンおばさんのご主人が大好きなスープをイメージして、みやま市の調理員さんが考えた料理です。
	メンチカツ	(豚肉)			(たまねぎ キャベツ)	(パン粉 砂糖 でんぶん)	油	(塩こしょう チキンコンソメ)	27.7 g	
	切干大根のサラダ	ハム			きゅうり 切干大根	砂糖	油	酢 しょうゆ 塩こしょう	34.2%	
	マカロニのミートスープ	鶏肉 レンズ豆	チーズ	トマト にんじん パセリ	にんにく	マカロニ 小麦粉 じゃがいも	油	コンソメ 塩こしょう ワイン ケチャップ しょうゆ	3.4 g	
28 (金)	麦ごはん	牛乳	牛乳			米 麦			690 kcal	セルリー セルリーはカリウムが多く、体の水分と塩分を調節してくれます。また、熱を下げたり、胃腸に良い働きかけをしたりします。みやま市でたくさんとれる野菜です。
	牛肉とセルリーの炒め物	牛肉		ビーマン ねぎ	しめじ セルリー たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん	油	しょうゆ オイスター 酒 塩こしょう	27.1 g	
	豆乳みそスープ	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	しいたけ えのきだけ こんにやく		ごま ごま油	鶏がら	24.1%	
									2.2 g	

* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。



基準値		今月の平均栄養所要量	
815 kcal	エネルギー	741 kcal	
30.0 g	たんぱく質	27.1 g	
25～30%	脂質エネルギー比	26.1%	
2.5 g	食塩相当量	2.8 g	