



11月 がっこうきゅうしょくよていひょう)



2023.11 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをとる	
1 (水)	みるくばん		きのこちやうだー とうふはんぱーぐ ちーずさらだ	牛乳 豆腐 チーズ ハム	鶏肉	ミルクパン ポタージュ	じゃがいも	たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム キャベツ	にんじん しめじ 枝豆 コーン きゅうり
2 (木)	ごはん		あつあげのすましじる しのだに さらだまちゃんあえ	牛乳 かまぼこ 豚肉 ツナ	厚揚げ 鶏肉 油揚げ 【かつお節・こんぶ】	米	麦	えのきだけ たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん 青ネギ きゅうり ごぼう コーン れんこん
6 (月)	ごはん		もやしちゅうかふうすーぶ はるまき はるさめさらだ	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵		米 澱粉 さとう	麦 はるさめ 小麦粉	ちんげん菜 さくらげ たまねぎ きゅうり	もやし えのきだけ にら キャベツ にんじん
7 (火)	ごはん		とりだんごじる さんまのかぼすれもん だいいこんのすのもの	牛乳 鶏肉 かまぼこ さんま		米 さとう	麦 小麦粉	はくさい にんじん かぼす ねぎ レモン きゅうり	たまねぎ さくらげ だいこん だいこん漬
8 (水)	かっことっぺばん		らびおりのすーぶ すていっくどっく つなさらだ	牛乳 牛肉 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ	コッペパン ラビオリ 澱粉 さとう	じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ パン粉	にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ トマト ごぼう
9 (木)	天草宝島デー「みかん」 ごはん		ほーくかれー しーさーさらだ みかん	牛乳 スキムミルク 豚肉 ハム		米 じゃがいも	麦 カレールー	たまねぎ マッシュルーム りんご きゅうり	にんじん グリーンピース キャベツ みかん
10 (金)	ごはん		さつまじる とりのからあげ ほうれんそうあえ	牛乳 こんにゃく	豚肉 みそ 鶏肉 【いりこ】	米 さつまいも さとう	麦 あぶら 澱粉	青ネギ だいこん もやし	にんじん ほうれん草 生姜
13 (月)	ごはん		あおさじる いりとりやさいのとうふよせ こんぶあえ	牛乳 豆腐 すりみ ひじき 豆乳	あおさ かまぼこ 塩昆布 【かつお節・こんぶ】	米 澱粉 さとう	麦 ごま油 パン粉	たまねぎ えのきだけ きゅうり	にんじん キャベツ 枝豆
14 (火)	天草宝島デー「ハガツオ」 ごはん		さといものそぼろに はがつのふらい ごまねーずさらだ	牛乳 鶏肉 ツナ はがつの	絹厚揚げ ちぎりあげ 【かつお節・こんぶ】	米 あぶら さといも こんにゃく 澱粉 パン粉	麦 ごま じゃがいも さとう 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ いんげん ほうれん草	にんじん きゅうり
15 (水)	まるばん		まかろにのくりーむに わかどりのひかた ぶろっこりーさらだ	牛乳 鶏肉 卵 かにかま		丸パン じゃがいも バター	マカロニ ポタージュ さとう	たまねぎ はくさい きゅうり ブロッコリー	にんじん 枝豆 コーン
16 (木)	ごはん		わんだんすーぶ やきぎょうざ れんこんとひじきのさらだ	牛乳 ベーコン ひじき 豚肉	わんだん 鶏肉	米 小麦粉 ごま	麦 澱粉	にんじん キャベツ 青ネギ れんこん	きくらげ たまねぎ きゅうり にら
17 (金)	ふるさとくまさんデー（上益城） ぶちまるごはん		いちようはじる れんこんつくね はくさいのゆずふうみあえ	牛乳 鶏肉 卵（ドレッシング）	【いりこ】	麦飯 さといも ごま	米 パン粉	にんじん ごぼう はくさい ゆず	だいこん 枝豆 もやし れんこん
20 (月)	ごはん		のっぺいじる ろーすどんかつ ちくわのあえもの	牛乳 こんにゃく 豚肉 ちくわ	鶏肉 厚揚げ 【いりこ】	米 さといも あぶら パン粉	麦 澱粉 小麦粉	青ネギ きゅうり	にんじん もやし
21 (火)	ごはん		おやさいだんごじる いわしのしょうがに そくせきづけ	牛乳 いわし すりみ		米 さとう	麦	たまねぎ ちんげん菜 しいたけ きゅうり 生姜	にんじん えのきだけ キャベツ やまいも ぶくじん漬
22 (水)	こくとうばん		ほーくびーんす ほうれんそうおむれつ まかろにさらだ	牛乳 大豆 ハム 卵	豚肉	黒糖パン さとう ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも マカロニ	にんじん 枝豆 きゅうり ほうれん草	たまねぎ トマト キャベツ
24 (金)	ごもくたきこみごはん		きのこのみそじる ちくわのいそべあげ こんにゃくかんでんさらだ	牛乳 豆腐 鶏肉 ちくわ	油揚げ みそ 【いりこ】	米 小麦粉	麦 こんにゃく	コーン にんじん しいたけ キャベツ	えのきだけ だいこん あおさ しめじ きゅうり
27 (月)	ごはん		はるさめすーぶ ひじきしゅーまい くさわかめのきんぴら	牛乳 ちくわ 望わかめ ひじき	鶏肉 ひじき 天ぷら 【いりこ】	米 はるさめ さとう	麦 ごま油 小麦粉	にんじん たまねぎ れんこん水煮 キャベツ ししいたけ	ぶなしめじ ねぎ 枝豆 生姜
28 (火)	天草宝島お肉の日「豚肉」 ごはん		ぶたじる ちくさやき まめまめさらだ	牛乳 こんにゃく 豆 チーズ	豚肉 みそ 卵 【いりこ】	米 さとう	麦 オリーブオイル	生姜 だいこん ちんげん菜 もやし	にんじん ごぼう ほうれん草 たまねぎ ししいたけ
29 (水)	ここあばん		こんそめすーぶ とりのでみぐらすすーすがけ にんじんさらだ	牛乳 鶏肉 ベーコン		ココアパン さとう	じゃがいも 澱粉	にんじん ほうれん草 キャベツ コーン	たまねぎ しめじ きゅうり トマト
30 (木)	ごはん		かきたますーぶ ししゃもふらい かみかみあえ	牛乳 木綿豆腐 卵 ししゃも	鶏肉 かまぼこ ちりめん 【かつお節・こんぶ】	米 あぶら 澱粉	麦 豆腐	しいたけ にんじん 青ネギ	えのきだけ たまねぎ キャベツ

11月の天草産の食材：米、ハガツオ、みかん、豚肉、大根、さつまいも、キャベツ



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。