



# 献立予定表



今月は「食育月間」  
御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
1	水	ご飯		のりかつおふりかけ ひじきシューマイ たくあん和え のっぺい汁	鶏肉 豆腐 かつお	ひじき のり 牛乳	米 強化米 砂糖 里芋	ごま	人参 ねぎ	きゃべつ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ	784 23.3	 感謝の気持ちを もって食べましょう！  <b>11月10日(金)は</b> <b>天草のお魚を食べよう！</b> <b>「シイラ」</b>  シイラは、全世界の暖かい海に 分布する表層型の大肉食魚で、 食用に漁獲される。ルアー釣り で人気の魚。ハワイと日本では マヒマヒの名称で高級魚として 知られています。天草では 「マンビキ」と呼ばれています。 サイズは、50～150cm。 たんぱく質が豊富で脂肪が少な く、ヘルシーな魚。  <b>21日(火)は</b> <b>天草の郷土料理</b> <b>「がね揚げ」</b> 天草地域で、仏事に魚が使えな いので、その代わりにさつま芋 を太めの拍子切りにして油で揚 げ、精進料理として「がね揚 げ」を使ったのがはじまりとい われています。天草の方言で 「がね」とはカニのことで、揚 げた姿がカニの足に見えること から名付けられた。別名「つき 揚げ」ともい、祝いの席など では「がね揚げ」、仏事では 「つき揚げ」と呼ぶところがあ ります。衣にはみじん切りか干 切りにした生姜で香りをつけ、 砂糖を加えて甘めにするのが特 徴。カリッと揚げたころにもホ クホクしたさつま芋は幅広い世 代に親しまれています。御所浦 では、地区によっては、さつま 芋に野菜を入れます。その地区 のいろんな味を楽しめます。
2	木	セルフドッグ		ウインナー フレンチサラダ ポトフスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	パン じゃが芋 砂糖	油	フロッコリー 人参 パセリ	玉ねぎ 白菜 しめじ 大根 きゃべつ コーン きゅうり	789 26.2	
3	金	<b>文化の日</b>										
6	月	高菜ご飯		レンコン入りつくね 大根サラダ きのこのみそ汁	鶏みんち みそ 南関アゲ	ひじき わかめ 牛乳	米 丸麦 じゃが芋 砂糖	白ごま ごま油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	れんこん 玉ねぎ えのき マイタケ しめじ 白菜 大根 きゅうり	781 22.4	
7	火	食パン		りんごジャム チキンナゲット まめ豆サラダ ポロニアスパゲッティ	豚みんち 鶏肉 ミックスビーンズ ツナ	スキムミルク 牛乳	パン ジャム スパゲッティ類 じゃが芋 砂糖	油 ノンエッグマヨ	人参	にんにく 枝豆 玉ねぎ トマト マッシュルーム きゅうり	856 34	
8	水	麦ごはん		焼きのり キムタク納豆 いわしとお肉のハンバーグ 筑前煮	鶏肉 厚揚げ 天ぶら いわし 豚みんち 納豆	のり 牛乳	米 平麦 里芋 砂糖	油	人参 いんげん ニラ ほうれん草	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ もやし たくあん 白菜 キムチ	808 32.7	
9	木	揚げパン		熊本県産みかんゼリー オムレツ ちりめんサラダ ビーフンスープ	きな粉 鶏肉 卵 豆腐 ちりめん	牛乳	パン 砂糖 ビーフン ゼリー	油	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ きゃべつ きゅうり	821 27.8	
10	金	雑穀ご飯		シイラのフライ とんかつソース オーロラサラダ だご汁	鶏肉 豆腐 シイラ	牛乳	米 きくち古代米 小麦粉 パン粉	油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう きゃべつ コーン きゅうり	802 24.3	
13	月	<b>振替休業日</b>										
14	火	ココアパン		彩り野菜とキャベツの ミンチカツ アーモンドサラダ きのこクリームカレースパゲッティ	鶏肉 豚みんち ハム	牛乳	パン スパゲッティ類 パン粉	油 アーモンド	フロッコリー 人参	玉ねぎ 枝豆 しめじ エリンギ マイタケ きゃべつ きゅうり	805 31.1	
15	水	ご飯		サバの照焼き ピーナツ和え はんぺん汁	サバ すりみ 豆腐	牛乳	米 強化米 砂糖	油	ほうれん草 人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 しいたけ もやし きゃべつ きゅうり	791 27.1	
16	木	パン		厚揚げのピザソースかけ 肉団子の春雨スープ	厚揚げ 鶏ミンチ	チーズ スキムミルク 牛乳	パン 緑豆春雨 砂糖	油	人参 小松菜 ピーマン トマト	玉ねぎ きゃべつ きくらげ しいたけ たけのこ しめじ コーン	785 28	
17	金	<b>郡市音楽会出場(お弁当忘れないでね！)</b>										
20	月	ご飯		大豆と豆腐のフライ 昆布和え 変わりきんぴら	鶏肉 大豆 豆腐 天ぶら	昆布 ひじき 牛乳	米 強化米 砂糖 パン粉	油 ごま	人参 いんげん	きゃべつ きゅうり ごぼう れんこん	814 27.7	
21	火	食パン		いちごジャム がね揚げ あんかけうどん	鶏肉	牛乳	パン さつま芋 小麦粉 砂糖	油 片栗粉	人参 ねぎ いんげん	大根 しいたけ 生姜 ごぼう	838 24.6	
22	水	ポークカレー		ごぼうサラダ 福神漬	豚肉 ツナ	スキムミルク 牛乳	米 平麦 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ ごま	人参	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ ごぼう きゃべつ きゅうり 福神漬 りんご	856 23.5	
23	木	<b>勤労感謝の日</b>										
24	金	ご飯		ホッケ塩焼き イカ入り酢みそ和え せんべい汁	鶏肉 厚揚げ ホッケ イカ みそ	わかめ 牛乳	米 強化米 かやく煎餅 砂糖	油	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり	780 29.4	
27	月	ご飯		いわしの生姜煮 五目煮豆 豚汁	豚肉 豆腐 みそ 大豆 いわし	昆布 牛乳	米 里芋 砂糖	油	人参 ねぎ いんげん	大根 ごぼう 白菜	820 31.1	
28	火	食パン		マーシャルチョコ タンドリーチキン リンゴサラダ 野菜チャンポン	豚肉 天ぶら 鶏肉	ヨーグルト 牛乳	パン 中華麺 砂糖	油 マーシャルチョコ	人参 ニラ	きゃべつ 玉ねぎ もやし きくらげ りんご きゃべつ きゅうり	840 32.6	
29	水	ハヤシライス		フルーツヨーグルト 福神漬	豚肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 平麦 じゃが芋	油 ホイップクリーム	人参	福神漬 にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆 たけのこ バナナ みかん缶 黄桃缶 パン缶	822 22.6	
30	木	コッペパン		スコッチエッグ ナッツ入りサラダ グリーンポパイシチュー	鶏肉 豚みんち 卵	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 パン粉	油 アーモンド ピーナツ ピスタチオ マーガリン	人参 フロッコリー ほうれん草	玉ねぎ しめじ 枝豆 きゃべつ きゅうり	820 30.4	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。