



# R5. 11月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	さいりょう			エネルギー たんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	水	ココアパン		サラダロック ほうれん草のサラダ 野菜スープ	牛乳 ハム たまご とりささみ とり肉	ココアパン じゃがいも ばんこ ノンエッグマヨネーズ 油 ごま こむぎこ マカロニ	にんじん きゅうり ほうれん草 たまねぎ ホールコーン キャベツ ちんげん菜	683 23.5	
2	木	わかめごはん		しろみ魚のカリカリフライ もやしのナムル ちゅうか風コーンスープ	牛乳 とうふ とりささみ たまご しろみ魚 わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま こめこ じゃがいも ばんこ	きゅうり ねぎ もやし にんじん とうもろこし しょうが	660 22.7	
3	金	<b>ぶんかの日</b>							
6	月	しよくパン		きのこオムレツ フレンチサラダ トマトシチュー	牛乳 ベーコン ツナ ぶた肉 たまご 生クリーム	しよくパン 油 さとう じゃがいも バター こむぎこ	にんじん きゅうり しいたけ しめじ えのき パセリ キャベツ トマト にんにく たまねぎ ホールコーン	668 27.7	
7	火	むぎごはん		いわしおかつか煮 ひじきいため なすとあげのみそ汁	牛乳 いわし かつお節 ちくわ 油あげ ひじき 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん	にんじん えだまめ なす たまねぎ しいたけ ねぎ	686 25.9	
8	水	げんまいパン		フルーツポンチ パリパリ焼きそば	牛乳 とうふ ちくわ ぶた肉	げんまいパン しらたまこ さとう 油 でんぶん 焼きチャーめん	りんご もも みかん パナナ きくらげ はくさい レモン たけのこ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	659 22.3	
9	木	ハヤシライス		チキンナゲット ほうれん草のごまあえ	牛乳 牛肉 とり肉	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも ばんこ こむぎこ	ほうれん草 たまねぎ もやし しめじ にんじん にんにく グリーンピース	685 21.8	
10	金	むぎごはん		あつやきたまご ピーナツなます ごまキムチ汁	牛乳 とうふ たまご ぶた肉 米みそ 赤みそ (かつお節)	米 麦 油 さとう ピーナツ さといも ねりごま ごま	ねぎ たまねぎ きゅうり ごぼう にんじん こんにやく こまつな だいこん はくさい キムチ	623 25.2	
13	月	しよくパン りんごジャム		ビーンズサラダ おしぼうちょう	牛乳 ハム ちくわ とり肉 ひよこ豆 青えんどう豆 (にぼし)	しよくパン 油 さとう さといも こめこ こむぎこ りんごジャム レッドキドニー	キャベツ にんじん きゅうり はくさい ごぼう ねぎ しいたけ	629 23.9	
14	火	むぎごはん		さばのこらみあげ ごまずあえ さといものにも	牛乳 さば ちくわ とり肉 てんぷら	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぶん さといも じゃがいも	ねぎ しょうが ごぼう もやし キャベツ にんじん こんにやく たまねぎ いんげん	674 27.5	
<b>ふるさとくまさんデー</b>									
15	水	ミルクパン		野菜サラダ ミートスパゲティ みかん	牛乳 牛ミンチ とりささみ チーズ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ スパゲッティ こむぎこ さとう オリーブ油	レタス きゅうり たまねぎ にんにく にんじん しめじ みかん トマト	682 24.6	
16	木	まぜごはん		さといもサラダ つみれ汁 はるまき	牛乳 油あげ とり肉 すりみ ぶた肉 かつお節 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう さといも はるさめ こむぎこ ごま でんぶん こめこ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ ゆかり しょうが キャベツ しょうが しいたけ いんげん れんこん しめじ えだまめ たけのこ ホールコーン にんにく こまつな	660 23.0	
17	金	むぎごはん		さんまおぼすレモン煮 きんぴらごぼろ はくさいのみそ汁	牛乳 油あげ 牛肉 さんま 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ かぼす レモン	640 22.2	
<b>食育の日</b>									
20	月	ソフトフランスパン		ほうれん草とツナのおごりたまご だいこんサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 チーズ ツナ ベーコン スキムミルク たまご とり肉 かつお節	ソフトフランスパン 油 ごま油 さとう じゃがいも	ほうれん草 きゅうり だいこん かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	654 31.4	
21	火	むぎごはん		魚のきのこあんかけ たかないため みそ団子汁	牛乳 ホキ とり肉 油あげ かまぼこ かつお節 スキムミルク 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま しらたまこ でんぶん こむぎこ	しいたけ えのき きくらげ たまねぎ あそたかな にんじん はくさい もやし ねぎ	650 29.0	
22	水	こめこいり かぼちゃパン		スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 とりミンチ たまご ベーコン かに風味かまぼこ	こめこいりかぼちゃパン じゃがいも 油 マカロニ 和風たまねぎドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく グリーンピース ホールコーン トマト ブロッコリー レタス パセリ	661 28.0	
23	木	<b>きんろうかんしゃの日</b>							
24	金	秋なすカレー		グリルチキンバーグ かいそうサラダ	牛乳 だいたい とり肉 スキムミルク 糸かんでん わかめ くきわかめ 赤かえでり	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぶん 青じそドレッシング	なす きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく りんご	675 28.2	
27	月	ひのくにパン		やさいと豆のかきあげ きつねうどん りんご	牛乳 かまぼこ 油あげ いか たまご だいたい りんご (にぼし)	ひのくにパン さとう 油 うどん だいふく豆 きんとき豆 こめこ でんぶん	しいたけ にんじん はくさい ねぎ たまねぎ ピーマン りんご	670 27.1	
28	火	むぎごはん		さばのチョリム ひじきサラダ 卵とはるさめのスープ	牛乳 さば とりささみ たまご ひじき わかめ 米みそ	米 麦 さとう ごま はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン パセリ にんじん たけのこ しいたけ	624 24.9	
<b>ふるさとくまさんデー</b>									
29	水	丸パンカット		てりやきチキンパティ がねあげ きのこスープ	牛乳 とうふ たまご ベーコン とり肉	丸パンカット さつまいも こむぎこ さとう 油 ごま油 ばんこ	しょうが にんじん こまつな えのき たまねぎ だいこん しめじ なめこ ねぎ	649 22.1	
30	木	むぎごはん		ぎょうざ 切り干し大根のすのもの あつあげのちゅうか煮	牛乳 とりささみ あつあげ ぶた肉 かまぼこ とり肉	米 麦 油 ごま油 さとう ごま こむぎこ でんぶん	切り干しだいこん きゅうり いんげん にんじん キャベツ たまねぎ いら にんにく たけのこ しいたけ しょうが	640 20.4	

## ふるさとくまさんデー



がねあげ

がねあげは、形が「がね(かじ)」に似ているところから名前がついたさつまいものてんぷらです。天草の郷土料理で、「つき揚げ」ともよばれ、祝い事や仏事などの人々が集まる時には、必ず作られています。昔は「さざんか」や「つばき」の実からとった「かたし油」で揚げていたそうですよ。



みかん

みかんがおいしい季節になりました。天草では日当たりがよい、潮風のあたる山の斜面などで、みかんがたくさん栽培されています。みかんは、ビタミンCがたくさんあるので、風邪予防や美肌によい効果のある果物です。果肉の袋には、おなかの調子をよくする作用があるペクチンが多く含まれています。

