



# R5. 11月 学校給食献立予定表

五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1 水	ココアパン		サラダコロッケ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	牛乳 ハム たまご とりさきみ とり肉	ココアパン ジャがいも パン粉 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	868 29.3
2 木	わかめご飯		白身魚のカリカリフライ もやしのナムル 中華風コーンスープ	牛乳 とうふ とりさきみ たまご 白身魚 わかめ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま こめこ ジャがいも パン粉	きゅうり ねぎ もやし にんじん とうもろこし しょうが	842 27.8
3 金	文化の日						
6 月	食パン		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	食パン 油 さとう ジャがいも 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	847 34.5
7 火	麦ごはん		いわしおかわ煮 ひじき炒め 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	845 31.0
8 水	玄米パン		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	玄米パン 白玉粉 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	852 29.0
9 木	ハヤシライス		チキンナゲット② ほうれん草のごま和え	牛乳 牛肉 とり肉	米 麦 油 さとう ごま ジャがいも パン粉 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	885 27.8
10 金	麦ごはん		厚焼きたまご 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 ねぎごま 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	771 31.0
13 月	食パン りんごジャム		ビーンズサラダ 押し包丁	牛乳 ハム ちくわ とり肉 ひよこ豆 青えんどう豆 (にぼし)	食パン 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	785 29.6
14 火	麦ごはん		さばの香味あげ ごますあえ さといもの煮物	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 ジャがいも	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	832 33.2
<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 とりさきみ チーズ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 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	880 31.1
16 木	まぜご飯		さといもサラダ つみれ汁 春巻き	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 こんにやく こまつな	834 28.1
17 金	麦ごはん		さんまかぼすレモン煮 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	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	782 26.4
<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巣ごもりたまご 大根サラダ 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 ジャがいも	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	803 36.3
21 火	麦ごはん		魚のきのこあんかけ 高菜炒め 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 白玉粉 でんぶん こむぎこ	しいたけ えのき きくらげ たまねぎ 阿蘇たかな にんじん はくさい もやし ねぎ	800 35.6
22 水	米粉入りかぼちゃパン		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	米粉入りかぼちゃパン ジャがいも 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	846 34.9
23 木	勤 労 感 謝 の 日						
24 金	秋なすカレー		グルチキンバーグ 海藻サラダ	牛乳 だいす とり肉 スキムミルク わかめ きわかめ 赤かえでのり	米 麦 油 さとう ジャがいも でんぶん 糸かんでん 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	835 34.6
27 月	振 替 休 業 日						
28 火	麦ごはん		さばのチョリム ひじきサラダ 卵と春雨のスープ	牛乳 さば とりさきみ 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	763 29.8
<b>ふるさとくまさんデー</b>							
29 水	丸パンカット		照り焼きチキンパティ 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 パン粉	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	836 27.8
30 木	麦ごはん		ぎょうざ② 切り干し大根の酢のもの 厚揚げの中華煮	牛乳 とりさきみ 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 なら にんにく たけのこ しいたけ しょうが	822 25.1

## ふるさとくまさんデー



がねあげ

がねあげは、形が「がね(か)」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、必ず作られていました。昔は「さざんか」や「つばき」の美からとった「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。

