



# 11がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					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とのえる		
1	すい	じゃこまぜごはん		だいこんのべっこうに れんこんのごまあえ	ちりめん こんぶ ちくわ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ コーン れんこん いんげん だいこん えだまめ きゅうり	630	23.9
2	もく	ココアパン		ミネストローネ かぼちゃコロケ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちりめん	ココアパン マカロニ さとう あぶら パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり トマト かぼちゃ	687	22.2
6	げつ	むぎごはん		さつまじる さきいかとやさいかかきあげ わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さきいか みそ だいず たまご ハム	こめ むぎ さつまいも こんにやく こむぎこ あぶら	だいこん ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	689	26.0
7	か	あげパン		カレースープ にんじんサラダ キャンディチーズ(小①中②)	きなこ チーズ ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	コッパン あぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン もやし	636	25.6
いい歯の日献立				だいずのいそに きびなごフライ②	ぎゅうにゅう だいず ひじき とりにく あつあげ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら	いんげん きゅうり にんじん ごぼう しょうが	671	26.4
8	すい	むぎごはん		きりほしだいこんのすのもの	てんぷら きびなご	ごまあぶら でんぷん	れんこん だいこん	862	33.9
9	もく	まるパン		ひらめんスープ シュウマイ② ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ツナ	まるパン ひらめんピーフン あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ きくらげ きゅうり ごぼう	601	22.8
10	きん	むぎごはん		のっぺいじる いわしのみぞれに やさいのスタミナあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ いわし	こめ むぎ こんにやく さといも でんぷん ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが しいたけ きゅうり キャベツ	621	28.0
13	げつ	むぎごはん		ちゅうかうまに ししゃもフライ(小①中②) ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ししゃも うすらたまご ハム	こめ むぎ パンこ さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら	しょうが たまねぎ はくさい にんじん きくらげ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	660	23.3
14	か	コッパンカット		きのこのクリームシチュー レバーいりチリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぶたレバー おおぶくまめ きんときまめ	コッパン じゃがいも あぶら こむぎこ	しめじ エリンギ たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく えだまめ にんじん キャベツ コーン きゅうり	641	25.2
15	すい	しろごはん		はくさいのみそじる さかなのかばやき やさいのこうみいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ ちりめん ホキ みそ	こめ あぶら さといも さとう ごま ごまあぶら でんぷん	たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん しょうが もやし こまつな	642	27.6
16	もく	にんじんパン		ベーコンじゃがスープ アーモンドサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじんパン じゃがいも アーモンド さつまいも あぶら バター グラニューとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン えだまめ	704	21.5
17	きん	むぎごはん		だごじる とりのからあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ	こめ むぎ ごま でんぷん あぶら しらたまこ こむぎこ	にんじん はくさい ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし	738	27.2
ふるさとくまさんデー 上益城の味				いちようばじる とりつくね はくさいのゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく だいず	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん ごぼう えだまめ だいこん れんこん ゆず しいたけ たまねぎ しょうが はくさい にんじん もやし	643	26.8
20	げつ	むぎごはん		やさいスープ だいずとごぼうのミンチカツ ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき だいず とりにく ぶたにく チーズ	こうとうパン マカロニ あぶら じゃがいも パンこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう	689	23.2
22	すい	むぎごはん		かきたまじる いわしのしょうがに くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ いわし わかめ	こめ むぎ でんぷん こんにやく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ えだまめ ごぼう しょうが	649	26.3
24	きん	むぎごはん		カレー チキンナゲット ナタデココいりヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん ナタデココ グリーンピース しめじ しょうが みかん パイナップル もも	710	23.1
28	か	しょくパン		ピーフシチュー ほうれんそうオムレツ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご とりにく	しょくパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら ごま こむぎこ	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ ほうれんそう マッシュルーム きゅうり	653	24.8
天草宝島お肉の日 「豚肉」				いいにくのひとくせいぶたじる あまくささんさかなのすりみあげ のりじゃこあえ	ぎゅうにゅう たまご みそ ぶたにく ちりめん のり あつあげ ぎょにくすりみ	こめ むぎ でんぷん さといも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ コーン にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	709	30.9
29	すい	むぎごはん		ラピオリスープ あまくささんシラフライ かいそうサラダ タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ いとかんてん ちりめん シイラ	まるパン ラピオリ あぶら ノンエッグタルタルソース パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	880	38.2
30	もく	まるパンカット		ラピオリスープ あまくささんシラフライ かいそうサラダ タルタルソース	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ いとかんてん ちりめん シイラ	まるパン ラピオリ あぶら ノンエッグタルタルソース パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	656	28.1
								791	32.7

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆11月29日は「いい肉の日」☆

天草市養豚振興協議会様より、天草市の子どもたちに豚肉をいただきました！「天草は魚だけではなく、養豚業が盛んなことを知ってほしい。おいしい天草の豚肉を食べてほしい」との願いが込められています。天草の豚肉をつかったぜいたくな豚汁を作ります。お楽しみに！