



# 11月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやくやほねになる	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	むぎごはん		いわしかんろに ごもくきんぴら ごじる	ぎゅうにゅう いわしかんろに さつまあげ だいず あつあげ みそ	こめ むぎ ごま しらたき さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ しいたけ	いりこ	623 24.2
2	もく	ミルクパン		バーベキューチキン ひじきサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ひじき ミートボール	ミルクパン さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ		666 29.8
6	げつ	むぎごはん		あつやきたまご やさいのあますあえ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく さつまあげ えだまめ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ こんにゃく	いりこ	692 26.5
7	か	かぼちゃパン		ミートボール ビーンズサラダ シチュー	ぎゅうにゅう とうにゅう ミートボール ハム ミックスビーンズ とりにく	かぼちゃパン さとう あぶら じゃがいも	トマト きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム		654 26.9
8	すい	★いい歯の日メニュー★ わかめごはん		だいずとごぼうのメンチカツ かみかみサラダ ひらめんスープ	ぎゅうにゅう さきいか だいずとごぼうのメンチカツ ぶたにく	こめ あぶら さとう ごまあぶら ひらめんビーフン	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ		661 21.7
				にんじんシュウマイ ちゅうかサラダ チャーチャンとうふ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく にんじんシュウマイ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ		675 26.5
9	もく	むぎごはん		にんじんシュウマイ ちゅうかサラダ チャーチャンとうふ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく にんじんシュウマイ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ		675 26.5
10	きん	むぎごはん ふりかけ		さかなのもみじやき ごまだいこん いちょうばじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく ちくわ だいず ふりかけ	こめ むぎ ごま さとも あぶら	にんじん キャベツ しいたけ だいこんづけ だいこん ねぎ ごぼう えだまめ	いりこ	618 27.7
13	げつ	牛深産 けずりぶしごはん		てんぷらてりに わかめのすのもの のっぺいじる	けずりぶし あげぎゅうにゅう さつまあげ とりにく あつあげ ちくわ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さとも でんぶん あぶら	ねぎ こんにゃく きゅうり にんじん ごぼう しいたけ	いりこ	634 26.2
				キーマカレー ごまじゃこサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ちりめん とりにく ベーコン ミックスビーンズ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん パセリ キャベツ		608 29.3
14	か	カットコッペパン		キーマカレー ごまじゃこサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ちりめん とりにく ベーコン ミックスビーンズ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん パセリ キャベツ		608 29.3
15	すい	しろごはん		さかなのピリからやき ゆかりあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう さわら とりにく さつまあげ あつあげ	こめ さとう あぶら じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ いんげん こんにゃく	いりこ	658 29.0
16	もく	まるパンカット		ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ミートハンバーグ ちくわ	まるパン さとう はるさめ マカロニ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ はくさい ねぎ		641 26.5
17	きん	むぎごはん		ハガツオこうみソース こまつなのあえもの さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう はがつかい とうふ あげ	こめ むぎ あぶら こむぎ さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも	ねぎ こまつな もやし にんじん コーン だいこん はくさい しいたけ	いりこ	651 26.5
20	げつ	むぎごはん		とりにくのこうみやき ごまドレッシングあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり しいたけ コーン にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	いりこ	668 27.8
21	か	★天草の味★ こくとうパン ふるさとくまさん茶		ぶたキムチスープ だいこんのナムル がねあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく たまご	こくとうパン ごまあぶら さとう ごま さつまいも あぶら こむぎこ	はくさいキムチ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり しょうが		645 24.5
				ほうれんそうオムレツ かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ かいそうサラダ ほうれんそうオムレツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり		665 24.0
24	きん	★和食の日メニュー★ むぎごはん		あげサバのおろしに はくさいのあますあえ すましじる	ぎゅうにゅう サバ ちくわ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう	だいこん ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	かつおぶし こんぶ	599 24.9
				だいずとちりめんじゃこのカリカリ ごますあえ いりとうふ	ぎゅうにゅう だいず とうふ ちりめん とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま はるさめ	きゅうり にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース		649 26.5
28	か	にんじんパン		さかなのピザやき さつまいもサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ミートボール	にんじんパン さつまいも ノンエッグマヨネーズ	マッシュルーム たまねぎ ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん きくらげ えのきたけ		620 29.2
29	すい	★天草宝島お肉の日★ むぎごはん		れんこんはさみあげ ひじきいため ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく あつあげ ひじき	こめ むぎ あぶら さとも さとう	にんじん いんげん ねぎ ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	いりこ	691 23.6
				きりほしだいこんのすのもの かきたまじる みかん	とりにく ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん キャベツ たまねぎ みかん	いりこ	625 26.6