



# 11月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他	
1	水	麦ごはん		いわし甘露煮 五目さんぴら 呉汁	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	770 29.3
2	木	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 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		848 36.8
6	月	麦ごはん		厚焼きたまご 野菜の甘酢あえ 豚じゃが	ぎゅうにゅう あつやきたまご ふたにく 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	837 31.2
7	火	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	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		837 33.3
8	水	★いい歯の日メニュー★ わかめごはん		大豆とごぼうのメンチカツ かみかみサラダ 平めんスープ	ぎゅうにゅう さきいか だいずとごぼうのミンチカツ ふたにく	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		820 26.9
9	木	麦ごはん		にんじんシュウマイ 中華サラダ チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ハム ふたにく 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		875 33.6
10	金	麦ごはん ふりかけ		魚のもみじ焼き ごま大根 いちょうば汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とり ちくわ だいず ふりかけ	こめ むぎ ごま さといも 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	759 33.8
13	月	牛深産 削り節ごはん		天ぷら照り煮 わかめの酢の物 のっぺい汁	けすりぶし あげぎゅうにゅう さつまあげ とり かつあげ ちくわ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さといも 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	776 31.6
14	火	カットコッペパン		キーマカレー ごまじゃこサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ふたにく 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		770 36.8
15	水	白ごはん		魚のピリ辛焼き ゆかり和え じゃがいものそぼろ煮	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	815 35.5
16	木	丸パン		ハンバーグきのこソースかけ マカロニサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ハム とり 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		817 33.3
17	金	麦ごはん		ハガツオ香味ソース 小松菜の和え物 さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう はがツオ とうふ あげ	こめ むぎ あぶら こむぎこ 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	802 31.9
20	月	麦ごはん		鶏肉の香味焼き ごまドレッシングあえ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう とり 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	818 33.2
21	火	★天草の味★ 黒糖パン ふるさとくまさん示		豚キムチスープ 大根のナムル がね揚げ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とり 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		820 30.5
22	水	カレーライス		ほうれんそうオムレツ 海藻サラダ	ふたにく 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		838 29.8
24	金	★和食の日メニュー★ 麦ごはん		揚げサバのおろし煮 白菜の甘酢あえ すまし汁	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	かつあぶら こんぶ	754 32.0
27	月	麦ごはん		だいずとちりめんじゃこのカリカリ ごま酢あえ いり豆腐	ぎゅうにゅう だいず とうふ ちりめん とり 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		810 32.5
28	火	人参パン		魚のピザ焼き さつまいもサラダ 肉団子スープ	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		785 35.9
29	水	★天草宝島お肉の日★ 麦ごはん		れんこんはさみ揚げ ひじき炒め 豚汁	ぎゅうにゅう とり さつまあげ ふたにく あつあげ ひじき	こめ むぎ あぶら さといも 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	809 27.4
30	木	鶏ごぼうごはん		切干大根の酢の物 かきたま汁 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	753 32.3