



# 【11月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

ひょう	しゅじょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよう			
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
1	すい ゆかりごはん		かぼちゃのそぼろに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん マヨネーズ ごま	からだのちょうしをととのえる ゆかり たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん きゅうり キャベツ コーン	660	22.3		
2	もく むぎごはん		とうふチゲ ユーリンチー きのこのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	こめ むぎ あぶら しらたき こむぎこ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	キムチ はくさい もやし しめじ なら えのき にんじん しょうが ねぎ エリンギ ほうれんそう	696	27.7		
3	きん	<b>文化の日</b>								
6	げつ ミルクパン		ポークビーンズ れんこんサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ミルクパン じゃがいも さつまいも さとう バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト れんこん きゅうり キャベツ マヨネーズ	676	20.9		
7	か こんさいのハヤシライス		かつのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつお のり	こめ バター あぶら さとう	たまねぎ れんこん だいこん にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり	616	19.8		
8	すい こくとうパン		にこみうどん ポテトブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう あげ かまぼこ ハム チーズ わかめ (かつお・こんぶ)	こくとうパン さとう うどん じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ はくさい にんじん ねぎ しいたけ ブロッコリー	599	22.2		
9	もく むぎごはん		はくさいスープ ハガツオフライ かみかみあえ	ぎゅうにゅう とりにく ハガツオ さきいか	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	はくさい たまねぎ にんじん コーン きゅうり キャベツ	705	23.9		
10	きん むぎごはん		しらたまじる にくづめいなり あまずあえ	ぎゅうにゅう ちくわ あげ とりにく にくづめいなり (いりこ)	こめ むぎ さとう ごま しらたまだんご	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	680	26.4		
13	げつ セルフテリやきバーガー		コーンポタージュ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう てりやきチキン ベーコン	まるパン じゃがいも ポタージュ オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン レタス キャベツ きゅうり	663	25.5		
14	か むぎごはん		ごもくスープ チキンチキンごぼう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ ごぼう えだまめ	671	24.3		
15	すい ツナマヨトースト		マカロニスープ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	しよくパン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ コールスロドレッシング	たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり ピーマン	581	21.7		
16	もく むぎごはん		さといもごじる いわしのかばやき ひじきのごまあえ	ぎゅうにゅう だいず とうふ いわし ひじき (いりこ)	こめ むぎ あぶら さといも さとう ごま	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ しょうが きゅうり コーン	686	26.7		
17	きん むぎごはん ～鹿本のおじ～ ゆるさどくさんて		おひめさんだごじる ひこずり きりぼしだいこんのふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちりめん (かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま さつまいも さとう こむぎこ ごまぶら	だいこん はくさい にんじん ねぎ しいたけ たけのこ しょうが きりぼしだいこん いんげん	639	22.1		
20	げつ しよくパン		ひじきスパゲッティ じゃこナッツサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう 揚げ とりにく さつまあげ ちりめん ひじき	しよくパン あぶら スパゲッティ ピーナッツ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブルーベリージャム	614	23.7		
21	か ポークカレーライス		カルシウムサラダ パパロア	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ さとう さといも じゃがいも オリーブゆ	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ コーン パパロア	705	22.1		
22	すい しろごはんごはん		にくだんごスープ てづくりやさいかきあげ きくらげのサラダ	ぎゅうにゅう つくね かまぼこ	こめ あぶら てんぷらこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ もやし グリーンピース きくらげ ごぼう ねぎ こまつな いんげん キャベツ きゅうり	616	19.4		
23	もく	<b>勤労感謝の日</b>								
24	きん むぎごはん		ぐたくさんみそしる さかなのさいきょうやき あかかあえ	ぎゅうにゅう ホキ あつあげ かつお (いりこ)	こめ むぎ さとう さといも ごま	だいこん にんじん しめじ ねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ	633	28.8		
和食の日										
27	げつ レーズンパン		かぼちゃのポタージュ タンドリーチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ヨーグルト	レーズンパン バター あぶら ポタージュ イタリアンドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり キャベツ コーン ピーマン	704	28.5		
28	か かやくごはん 大阪の郷土料		いわしつみれじる おこのみやき	ぎゅうにゅう とりにく あげ こやどうふ つみれ あおのり とうふ ちくわ (かつお・こんぶ)	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ きりぼしだいこん いんげん	797	35.7		
29	すい しろごはん		スーミータン ホイコーロー みかん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ でんぶん さとう	にんじん ねぎ コーン もやし チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが みかん	643	24.7		
30	もく むぎごはん		ぶたじる はるまき こまつなとツナのあえもの (いりこ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ はるまき ツナ (いりこ)	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも オリーブゆ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが こまつな キャベツ	669	22.1		

※都合により、献立や食材が変更する場合がございます。ご了承ください。