



【11月】学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

ひょう	しゅじょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養			
				赤 主に体の組織を作る	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)		
1	すい ゆかりごはん		かぼちゃのそぼろ煮 ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ふたにく 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	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	822	27		
2	もく 麦ごはん		豆腐チゲ 油淋鶏(ユウリンチー) きのこの中華和え	ぎゅうにゅう ふたにく 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	849	33.7		
3	きん	文化の日								
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 ふたにく だいち	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	885	26.8		
7	か 根菜のハヤシライス		かつのりサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく 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	757	23.9		
8	すい 黒糖パン		煮込みうどん 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	761	27.4		
9	もく 麦ごはん		白菜スープ ハガツオフライ かみかみ和え	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	854	28.1		
10	きん 麦ごはん		白玉汁 肉詰めいなり 甘酢和え	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	798	30.3		
13	げつ セルフ照焼バーガー		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	861	32.8		
14	か 麦ごはん		五目スープ 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	825	29.4		
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	737	27.1		
16	もく 麦ごはん		里芋の呉汁 いわしの蒲焼き ひじきのごま和え	ぎゅうにゅう だいち とうふ いわし ひじき (いりこ)	こめ むぎ あぶら さともいも 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	838	32		
17	きん 麦ごはん 		お姫さんご汁 ひこずり 切り干し大根のふりかけ	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	783	26.2		
20	げつ 食パン		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 あげ 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 カシューナッツ	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	773	29.4		
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 ふたにく チーズ	こめ むぎ さとう さともいも 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	858	26.2		
22	すい しろごはんごはん		肉団子スープ 手作り野菜かき揚げ 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	755	23.2		
23	もく	勤労感謝の日								
24	きん 麦ごはん 和食の日		具だくさんみそ汁 魚の西京焼き おかか和え	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 さともいも 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	766	34.2		
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	907	35.5		
28	か かやくごはん 大阪の		いわしつみれ汁 お好み焼き	ぎゅうにゅう とりにく あげ こうやどうふ ふたにく つみれ あおのり とうふ ちりめん (かつお・こんぶ)	こめ こんにやく さとう あぶら ながいも 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	995	44.2		
29	すい しろごはん		スーミータン 回鍋肉 みかん	ぎゅうにゅう たまご ふたにく 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	784	30.2		
30	もく 麦ごはん		豚汁 春巻き 小松菜とツナの和え物	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ はるまき ツナ (いりこ)	こめ むぎ あぶら こんにやく さともいも 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	891	28		

※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。