



11月 きゅうしょくこんだてひょう



2025.11 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしきととのえる	
4	火	ごはん	 もすくのすましじる ちくわのいそべあげ まめまめさらだ	牛乳 豆腐 ちくわ 大豆	もすく かまぼこ あおさ 【かつお節・昆布】	米 小麦粉 オリーブ油	麦 さとう	えのきだけ たまねぎ ほうれん草	にんじん しいたけ もやし
5	水	かっとまるばん	 ひらめんすーぶ ふいれおちきん ぼてとさらだ	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 ちくわ ハム	丸パン ごま油 マカロニ 小麦粉	クイッティオ じゃがいも 卵抜きマゼン パン粉	にんじん きゅうり	たまねぎ
6	木	ごはん	 うおそうめんじる みにおこのみやき おかかあえ	牛乳 鶏肉 卵 大豆	魚そうめん 豆腐 かつお節 【いりこ】	米 小麦粉 やまいも	麦 さとう	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが ねぎ	小松菜 キャベツ ふくじん漬 ねぎ
7	金	ちきんらいす	 ほとふふうすーぶ おむれつ ぶろっこりーさらだ	牛乳 卵 鶏肉	ウインナー かにかま	米 じゃがいも	麦 ドレッシング	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ほうれん草	たまねぎ しめじ きゅうり トマト
10	月	ごはん	 にくじゃが いわしそれぞれに ごぼうさらだ	牛乳 豚肉 いわし	厚揚げ ちぎりあげ 鶏肉	米 じゃがいも さとう ごま	麦 こんにゃく 卵抜きマゼン	にんじん たまねぎ いんげん ごぼう	たまねぎ きゅうり だいこん
天草宝島デー「新米」 				牛乳	鶏肉	米	麦	ねぎ	にんじん
11	火	ごはん	 のっぺいじる だいずととうふのふらい じゃこさらだ	牛乳 豆腐 魚肉すり身 ちりめん	鶏肉 厚揚げ 大豆 あおさ 【いりこ】	米 さといも 油 こんにゃく	麦 澱粉 パン粉	ねぎ しいたけ きゅうり	にんじん キャベツ コーン
12	水	こくとうパン	 こんそめすーぶ ぐりるちきん かにかまさらだ	牛乳 鶏肉 大豆	ベーコン かにかま	黒糖パン さとう	じゃがいも ドレッシング	にんじん ほうれん草 きゅうり	たまねぎ しめじ れんこん
13	木	ごはん	 すいとんじる ひれかつ ひじきのあえもの	牛乳 ちくわ チーズ	鶏肉 豚肉 ひじき 【かつお節・昆布】	米 すいとん 油 ごま	麦 さといも 卵抜きマゼン パン粉	にんじん ねぎ キャベツ	はくさい きゅうり
天草宝島デー「天草産みかん」 				牛乳	豚肉	米	麦	たまねぎ	にんじん
14	金	ごはん	 ぼーくかれー みーとはんばーぐ みかん	牛乳 スキムミルク 大豆	豚肉 鶏肉	米 じゃがいも ごま	麦 カレールウ	たまねぎ マッシュルーム りんご	にんじん グリーンピース みかん
17	月	ごはん	 きくらげのちゅうかすーぶ れんこんとひきにくのてりやき ちくわのあえもの	牛乳 鶏肉	ベーコン ちくわ	米 澱粉 ごま	麦 ドレッシング パン粉	にんじん もやし しめじ きゅうり	小松菜 きくらげ たまねぎ キャベツ れんこん
天草宝島デー「天草産太刀魚」 				牛乳	豚肉	米	赤米	白菜	にんじん
18	火	ごぶくまいごはん	 さつまじる たちうおのふらい かつのりさらだ	牛乳 のり さば節 鶏肉	みそ 太刀魚 【いりこ】	米 さつまいも さとう 小麦粉	油 パン粉 こんにゃく	白菜 だいこん キャベツ	にんじん しいたけ きゅうり
19	水	とまとばん	 きつねうどん うどんめん れんこんさらだ	牛乳 油揚げ ハム	鶏肉 ちくわ 【いりこ】	トマトパン ドレッシング	うどん麺	にんじん 白菜 きゅうり	たまねぎ ねぎ れんこん
ふるさとくまさんデー「荒尾玉名地区の味」 				牛乳	鶏肉	米	ぶちまる君	にんじん	たまねぎ
20	木	ぶちまるごはん	 なんかんあげのおやこに こんさいいりつくねばーぐ だいこんさらだ	牛乳 かまぼこ 卵 かにかま	鶏肉 南関あげ 大豆	米 じゃがいも さとう ごま	こんにゃく 澱粉	にんじん しいたけ だいこん れんこん	たまねぎ きゅうり ごぼう
21	金	おにぎり教室 							
25	火	ごはん	 はくさいとにくだんこのすーぶ あまくささんしいらふらい ほうれんそうのごまあえ	牛乳 にくだんご	かまぼこ シイラ	米 油 ごま 小麦粉	麦 さとう パン粉	はくさい にんじん ねぎ もやし	たまねぎ きくらげ ほうれん草 キャベツ
26	水	かっとこっぺばん	 かぼちゃのしちゅー すていっくどっぐ まかろにさらだ	牛乳 豆乳 ハム	鶏肉 豚肉 牛肉	コッペパン じゃがいも バター 卵抜きマゼン	マカロニ シチュールウ さとう	たまねぎ かぼちゃ キャベツ	にんじん 枝豆 きゅうり
27	木	ごはん	 あおさじる しのだに くきわかめのきんぴら	牛乳 豆腐 天ぷら 茎ワカメ 鶏肉	あおさ かまぼこ 油揚げ 【かつお節・昆布】	米 さとう ごま	麦 ごま油	たまねぎ えのきだけ 枝豆 ごぼう	にんじん れんこん
28	金	わかめごはん	 はくさいのみそしる あつやきたまご こんにゃくかんでんさらだ	牛乳 油揚げ 鶏肉	わかめ みそ 卵 【いりこ】	米 油	麦 こんにゃく	しめじ だいこん たまねぎ きゅうり	にんじん はくさい キャベツ

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

11月の天草産の食材

きくらげ、しいたけ、いりこ、新米、みかん、しいら、太刀魚、五福米、白菜、さつまいも、キャベツ、大根

