



11がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



2024.11 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかす	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	ごはん		ごもくじる いわしとおにくのはんぱーく もやしのすのもの	牛乳 とり肉 厚揚げ いわし ぶた肉 ひじき (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら パン粉 でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり もやし しょうが	580	21.8
5	か	ごはん		はやしちゅー ちきんなげつと かいそうさらだ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちりめん わかめ 茎わかめ スキムミルク 赤かえでのり 糸巻天	こめ 麦 じゃがいも パン粉 でんぷん 小麦粉 あぶら さとう ハヤシルウ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム キャベツ えだまめ きゅうり しょうが 青じそ	696	24.6
6	すい	こくとうばん		にくだんごすーぶ はるまき びーんすさらだ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 金時豆	黒糖パン 春雨 あぶら 米粉 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 ショートニング	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ しいたけ しょうが ブルーン	694	21.6
7	もく	ごはん		にくじゃが ごもくあつやきたまご ごぼうさらだ	牛乳 ぶた肉 厚あげ 卵 ちぎりあげ ツナ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり グリンピース コーン だけのこ しいたけ	695	26.1
8	きん	ごはん		すいとんだんごじる ちくわのいそべあげ ほうれんそうのごまあえ	牛乳 とり肉 あげちくわ あおさ (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん 団子 ごま さとう 小麦粉 でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう しいたけ ほうれん草	608	26.8
11	げつ	ごはん		ちげふうすーぶ れんこんとひきにくのてりやき わかめのごますあえ	牛乳 ぶた肉 豆腐 わかめ とり肉 みそ	こめ 麦 ごまあぶら ごま さとう パン粉 でんぷん	たまねぎ にんじん だいこん れんこん 白菜 には りんご にんにく キャベツ きゅうり しょうが とうがらし	540	20.3
天草宝島デー「しいたけ」									
12	か	ごはん		のっぺいじる いりどりやさいのとうふよせ もやしのちゅうかあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ ツナ たらすり身 ひじき 豆乳 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 じゃがいも こんにやく 片栗粉 さとう ごまあぶら パン粉 でんぷん	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし えだまめ きゅうり たまねぎ	586	22.0
13	すい	あげばん		ひらめんすーぶ かにかまさらだ	牛乳 ぶた肉 カニカマ きなこ	コッパン さとう あぶら 平麺ピーフン ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	611	20.8
14	もく	ごはん		ちきんかれー とまとおむれつ ぶる一つかくてる	牛乳 とり肉 卵 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも でんぷん カレールウ	たまねぎ にんじん えだまめ トマト にんにく しょうが バイナップル みかん もも りんご ぶどう	691	21.5
15	きん	ごはん		まーぼーあつあげ ぎょうざ ばんばんじーさらだ	牛乳 厚あげ ぶた肉 大豆 赤みそ みそ とり肉	こめ 麦 さとう でんぷん ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん ねぎ もやし だけのこ しいたけ きゅうり にんにく しょうが	698	27.2
18	げつ	ごはん		あまくさだいおうのけんちんじる わふうきんびらつつみやき のりじゃこあえ	牛乳 とり肉 とうふ あげ ちりめん きざみのり (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく さとう ごまあぶら ごま	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが	578	23.3
ふるさとくまさんデー(玉名)									
19	か	ぶちまるごはん		なんかんあげのおやくこに いわしみぞれに <small>ちやしのさばほしあえ(あまくささん産ほし)</small>	牛乳 とり肉 たまご 南関あげ かまぼこ いわし さば節	こめ ぶちまる麦 じゃがいも こんにやく さとう でんぷん ごま だいこん	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり もやし だいこん	700	30.1
天草宝島デー「豚肉」									
20	すい	かっとまるばん		あまくさぶたにくのぼーくびーんす てりやきちきんばてい にんじんさらだ	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 ツナ	丸パン じゃがいも さとう パン粉 あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン えだまめ しょうが にんにく レモン バイナップル	668	29.9
21	もく	しそごはん		はくさいときこのすーぶ しららいら(あまくささんしらら) ちくわとやさいのあえもの	牛乳 ホークウイナー ちくわ シラ 大豆粉	こめ 麦 じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま 小麦粉 ショートニング でんぷん	あかしそ たまねぎ にんじん しめじ はくさい きくらげ きゅうり もやし	626	21.9
天草宝島デー「さつまいも」									
22	きん	ごはん		さつまいも(あまくささんさつまいも) れんこんはさみあげ ごまあえ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 たまご 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく さつまいも さとう ごま パン粉 でんぷん 小麦粉 あぶら	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり れんこん たまねぎ	577	18.2
25	げつ	ごはん		わんだんすーぶ ぐりるちきんそーすかけ れんこんさらだ	牛乳 かまぼこ ツナ とり肉	こめ 麦 ワンタン ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ れんこん きゅうり	629	21.2
26	か	ごはん		うおそうめんじる しのだに きんぴら	牛乳 とうふ 魚そうめん とり肉 ぶた肉 かまぼこ 天ぷら (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにやく ごま さとう ごまあぶら でんぷん 小麦粉	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう れんこん えだまめ	632	22.7
27	すい	みるくばん		こんそめすーぶ かれーころっけ こーんちきんさらだ	牛乳 ウイナー とり肉	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう パン粉 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ えだまめ きゅうり コーン ブルーン レモン	670	23.8
28	もく	ごはん		もすくのすましじる いわししょうがに さらたまちゃんあえ	牛乳 とうふ ちくわ いわし かつおぶし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん もすく ねぎ もやし きゅうり	601	22.9
29	きん	ごはん		さといものそぼろに だいすとうふのふらい こんぶあえ	牛乳 とり肉 厚揚げ 大豆 ちぎりあげ こんぶ 米粉 豆腐 魚肉すり身 あおさ	こめ 麦 さといも じゃがいも こんにやく さとう でんぷん ごまあぶら ごま パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり しいたけ	703	28.5

天草宝島給食ウィーク

11月の天草産の食材 ~今月の給食で使用使用する天草産の食材を紹介します~



※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。