



11月

学校給食献立予定表（中学校）



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						栄養量	
					あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 g
					ちやくやくやねになる		ねつやちからになる		からだのちやうしをとのえる			
4	火	ごはん		もずくのすまし汁 ちくわのいそべ揚げ まめまめサラダ	牛乳 豆腐 ちくわ 大豆	もずく 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	えのきたけ たまねぎ ほうれん草	にんじん しいたけ もやし	845	23.5
5	水	カット丸パン		平麺スープ フィレオチキン ポテトサラダ	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 卵抜きマヨネーズ パン粉	にんじん きゅうり	たまねぎ	815	32.0
6	木	ごはん		魚そうめん汁 ミニお好み焼き② おかがあえ	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 ぶくじん漬 ねぎ	842	25.5
7	金	チキンライス		ポトフ風スープ オムレツ ブロッコリーサラダ	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	824	22.3
10	月	ごはん		肉じゃが いわしみぞれ煮 ごぼうサラダ	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 こんにやく 卵抜きマヨネーズ	にんじん いんげん ごぼう	たまねぎ きゅうり だいこん	812	31.6
天草宝島デー「新米」												
11	火	ごはん		のっぺい汁 大豆と豆腐のフライ じゃこサラダ	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 ごま こんにやく	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	821	26.4
12	水	黒糖パン		コンソメスープ グリルチキン かにかまサラダ	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	842	29.7
13	木	ごはん		すいとん汁 ヒレかつ ひじきの和え物	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 卵抜きマヨネーズ パン粉	にんじん ねぎ キャベツ	はくさい きゅうり	815	26.7
天草宝島デー「天草産みかん」												
14	金	ごはん		ボークカレー ミートハンバーグ 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 カレーパウダー	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	834	29.0
17	月	ごはん		キクラゲの中華スープ れんこんとひき肉の照り焼き ちくわの和え物	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	814	23.8
天草宝島デー「天草産太刀魚」												
18	火	五福米ごはん		さつま汁 太刀魚のフライ かつのりサラダ	牛乳 のり さば節 鶏肉	豚肉 みそ 太刀魚 【いりこ】	米 さつまいも さとう 小麦粉	赤米 油 パン粉 こんにやく	白菜 だいこん キャベツ	にんじん しいたけ きゅうり	834	32.2
19	水	トマトパン		きつねうどん うどん麺 れんこんサラダ	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	834	30.9
ふるさとくまさんデー「荒尾玉名地区の味」												
20	木	ぶち丸ごはん		南関揚げの親子煮 根菜入りつくねバーグ 大根サラダ	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	ぶちまる君 こんにやく 澱粉	にんじん しいたけ だいこん れんこん	たまねぎ いんげん きゅうり ごぼう	860	32.4
21	金	ごはん		わんたんスープ 焼ききょうざ② もやしのナムル	牛乳 ベーコン 鶏肉	豚肉	米 さとう ごま油	麦 ごま わんたん	にんじん キャベツ にら もやし	きくらげ たまねぎ 小松菜 にんにく	856	22.8
25	火	ごはん		白菜と肉団子のスープ 天草産シイラフライ 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	825	27.2
26	水	カットコッペパン		かぼちゃのシチュー スティックドッグ マカロニサラダ	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 卵抜きマヨネーズ	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	834	32.5
27	木	ごはん		あおさ汁 しのだ煮 茎ワカメのきんぴら	牛乳 豆腐 天ぷら 茎ワカメ 鶏肉 豚肉	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 えのきたけ 枝豆 ごぼう	にんじん れんこん	833	26.2
28	金	わかめごはん		白菜のみそ汁 厚焼きたまご こんにやくかんてんサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉	わかめ みそ 卵 【いりこ】	米 油	麦 こんにやく	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	824	24.9

※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

