



11月 学校給食献立予定表(中学校)



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)	脂 質 (g)	しょ糖 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる				
1	きん	ごはん		五目汁 いわしとお肉のハンバーグ もやしの酢の物	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 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	706.0	25.0	17.7	111.7
5	か	ごはん		ハヤシシチュー チキンナゲット② 海藻サラダ	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 糸寒天	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	852.0	28.5	23.8	131.0
6	すい	黒糖パン		肉団子スープ 春巻き ビーンズサラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 大豆 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 フルーン	873.0	27.8	32.0	118.5
7	もく	ごはん		肉じゃが 五目厚焼きたまご ごぼうサラダ	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	855.0	31.2	22.7	131.5
8	きん	ごはん		すいとん団子汁 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ごまあえ	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	726.0	31.0	12.7	121.9
11	げつ	ごはん		チゲ風スープ れんこんとひき肉の照焼② わかめのごま酢あえ	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 にら りんご にんにく キャベツ きゅうり しょうが とうがらし	690.0	26.3	16.0	110.2
12	か	ごはん		天草宝島デー「しいたけ」 のっぺい汁 彩り野菜の豆腐寄せ もやしの中華和え	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	732.0	27.0	20.4	110.1
13	すい	揚げパン		平めんスープ かにかまサラダ	牛乳 ぶた肉 カニカマ きなこ	コッパン さとう あぶら 平麺ビーフン 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	783.0	25.6	33.9	93.9
14	もく	ごはん		チキンカレー トマトオムレツ フルーツカクテル	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	892.0	27.0	23.5	143.1
15	きん	ごはん		麻婆厚揚げ ぎょうざ② 棒々鶏サラダ	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	852.0	32.4	25.8	122.6
18	げつ	ごはん		天草大王のけんちん汁 和風さんぴら包み焼 のりじゃこ和え	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	721.0	28.9	18.4	110.0
19	か	ぶちまるごはん		ふるさとくまさんデー(庄名) 南関揚げの親子煮 いわしみぞれ煮 もやしのさば煎和え(天草産さば節)	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	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	843.0	34.6	21.3	128.2
20	すい	カット丸パン		天草豚肉のポークビーンズ 照焼チキンパティ にんじんサラダ	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	831.0	36.9	30.3	102.7
21	もく	しそごはん		白菜ときこのスープ シイラフライ(天草産シイラ) ちくわと野菜の和え物	牛乳 ポークウインナー ちくわ シイラ 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	あかさ 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	797.0	25.5	20.6	127.4
22	きん	ごはん		天草宝島デー「さつまいも」 さつまいも汁(天草産さつまいも) れんこんはさみ揚げ② ごま和え	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	760.0	23.0	17.3	128.1
25	げつ	ごはん		ワンタンスープ グリルチキンソースがけ れんこんサラダ	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	804.0	26.5	21.7	125.7
26	か	ごはん		魚そうめん汁 信田煮 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	781.0	27.1	19.6	124.1
27	すい	ミルクパン		コンソメスープ カレーコロッケ コーンチキンサラダ	牛乳 ウインナー 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 フルーン レモン	820.0	28.9	29.5	109.7
28	もく	ごはん		もずくのすまし汁 いわししょうが煮 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 もずく ねぎ もやし きゅうり	718.0	25.9	19.9	108.8
29	きん	ごはん		さといものそぼろ煮 大豆と豆腐のフライ 昆布和え	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	845.0	32.5	21.3	130.8

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。

