

# 11月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギーたんぱく質
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる	その他	
1	きん	むぎごはん		にくづめしのだ こまつなのツナあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく すりみ ツナ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう さといも	こまつな きゅうり ねぎ キャベツ にんじん ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく	いりこ	628 24.8
5	か	まるパンカット		チキンてりやきパティ ごまじゃこサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ミックスビーンズ	まるパン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら	きゅうり だいこん にんじん パセリ たまねぎ キャベツ		545 26.1
6	すい	むぎごはん		ホイコーロー れんこんひらつくね① ちゅうかふうコンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ベーコン	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが コーン ねぎ チンゲンサイ れんこん		610 22.8
7	もく	むぎごはん		だいずとちりめんじゃこのカリカリ やさいのあますあえ いりどうふ	ぎゅうにゅう だいず とうふ ちりめん とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶ さとう はるさめ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ グリンピース たけのこ		655 26.7
8	きん	★いい歯の日メニュー★ わかめごはん		ごぼうハンバーグ かみかみサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう さきいか ぶたにく とりにく ちくわ	こめ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ		590 21.7
11	げつ	むぎごはん		さかなのもみじやき ごまだいこん いちようばじる	ぎゅうにゅう ホキ えだまめ チーズ とりにく ちくわ だいず	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ さといも あぶら	にんじん キャベツ しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	いりこ	593 25.0
12	か	にんじんパン		ハーベキューチキン ひじきサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ハム えだまめ ぶたにく ひじき ポトフ	にんじんパン さとう ごま じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ		641 27.5
13	すい	むぎごはん		いわししょうがに こんにゃくおかかあえ きりほしだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶたにく とうふ かつおぶし	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん きぬさや だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	648 26.7
14	もく	ミルクパン		ひじきシュウマイ② こまつなごまあえ バリバリやきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじきシュウマイ ちくわ	ミルクパン ごま さとう やきチャーめん でんぶ	キャベツ こまつな ねぎ にんじん きくらげ たまねぎ たけのこ		658 25.9
15	きん	カレーライス		トンカツ かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ かいそうサラダ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら パン こむぎこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		671 27.0
18	げつ	天草宝島デー「しいたけ」 むぎごはん		さかなのなんぼんづけ けすりぶしあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう しいら ちりめん さば とりにく あつあげ ちくわ	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶ あぶら さといも	たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく		617 26.5
19	か	天草宝島デー「豚肉」 こくとうパン		ほうれんそうオムレツ だいこんのごまヨサダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン だいず たまご	こくとうパン ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう		645 28.0
20	すい	★玉名の味★ なんかんあげどん ふるさとくまさんえ		さといものみそじる みかん	なんかんあげ ちくわ たまご あつあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら さといも	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ みかん	いりこ	636 20.9
21	もく	むぎごはん		とりにくのこうみやき びりからきゅうり じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも でんぶ	きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ しいたけ いんげん こんにゃく		708 29.3
22	きん	天草宝島デー「さつまいも」 けすりぶしごはん		きびなごのからあげ③ わかめのすのもの さつまじる	けすりぶし あげ ぎゅうにゅう きびなご とりにく あつあげ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら さつまいも	ねぎ こんにゃく きゅうり にんじん しょうが はくさい だいこん ごぼう		651 25.4
25	げつ	★図書コラボ★ むぎごはん		あげさばのおろしに はくさいのあますあえ すましじる	ぎゅうにゅう サバ わかめ ちくわ とうふ	こめ むぎ あぶら さとう	だいこん はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ	けすりぶし こんにゃく	573 24.3
26	か	★図書コラボ★ まるパンカット		ハンバーグきのこソース マカロニサラダ ジュテームスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく とりにく	まるパン さとう さつまいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	しめじ きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃペースト たまねぎ りんご		659 24.6
27	すい	★図書コラボ★ むぎごはん		さんまみぞれに たくあんあえ とうにゅうみそじる	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あげ とうにゅう	こめ むぎ ごま さといも	たくあんつけ きゅうり キャベツ こんにゃく にんじん だいこん はくさい しいたけ		619 25.6
28	もく	★図書コラボ★ きなこあげパン		ツナサラダ にくだんごスープ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ えのきたけ		596 24.1
29	きん	★図書コラボ★ とりごぼうごはん		あつやきたまご ごますあえ うおそうめんじる	とりにく ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう たまご とうふ うおそうめん わかめ	こめ さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし はくさい	けすりぶし こんにゃく	565 23.3

※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

天草産食材

こめ

きくらげ

しいたけ

いりこ

きゅうり

ぶたにく

さつまいも

みかん