



11月

給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
4	火	人参パン		バーベキューチキン マヨネーズあえ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィナー	にんじんパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー しいたけ		858 35.0
5	水	麦ごはん		焼肉 もやしのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく わかめ とうふ ちくわ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうがりんご ねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん ししいたけ		787 33.1
6	木	麦ごはん		にんじんシュウマイ 中華サラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ハム とうふ すりみ ぶたにく	こめ むぎ さとう こむぎこ ごまあぶら でんぶん	もやし きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ だけのこ ししいたけ しょうが にんにく		816 30.8
7	金	★いい歯の日メニュー★		ごぼうハンバーグ かみかみサラダ たまごとわかめの春雨スープ	ぎゅうにゅう さきいか ぶたにく とりにく ちくわ たまご わかめ	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 たまねぎ キャベツ		759 29.6
		わかめごはん							
10	月	麦ごはん		たいほうまき 小松菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ わかめ	こめ むぎ パンこ じゃがいも あぶら ごま こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな しめじ ねぎ しいたけ はくさい	いりこ	807 28.8
11	火	カットコッペパン		キーマカレー ちりめんサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちりめん しろいんげんまめ きんとときまめ ひよこまめ	コッペパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり パセリ		753 35.5
12	水	麦ごはん		魚のケチャップあえ きのこささみのあえもの コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう たまご タラ ベーコン とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ しめじ エリンギ もやし にんじん ほうれんそう コーン パセリ		794 33.6
13	木	丸パンカット		チキン照り焼きパティ ツナサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	まるパン ノンエッグマヨネーズ ラビオリ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		798 34.8
14	金	鶏ごぼうごはん		厚焼きたまご ごまドレッシングあえ すまし汁	とりにく ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ	こめ さとう あぶら	ごぼう にんじん ししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ	けずりぶし こんぶ	713 26.8
17	月	麦ごはん		魚の西京焼き ひじきサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう さわら ハム えだまめ とりにく あつあげ ちくわ ひじき	こめ むぎ ごま さとう さといも でんぶん	にんじん きゅうり ねぎ ごぼう ししいたけ こんにゃく	いりこ	775 33.6
18	火	ミルクパン		大根のツナマヨ和え 豚キムチスープ 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ とうふ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ	だいこん きゅうり にんじん はくさいキムチ たまねぎ ねぎ		892 33.4
19	水	★玉名の味★ 南関揚げ丼 (麦ごはん) ふるさとくまさんデー		根菜のみそ汁 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 でんぶん あぶら さといも	にんじん ししいたけ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ みかん	いりこ	793 25.5
		天草宝島デー「みかん」							
天草宝島デー「たちうお」				たちうおフライ	ぎゅうにゅう たちうお	こめ あぶら さといも さとう	きゅうり キャベツ にんじん		788
20	木	白ごはん		削り節あえ うま煮	ちりめん けずりぶし とりにく さつまあげ えだまめ	こめ あぶら さといも パンこ じゃがいも さとう こむぎこ	きゅうり キャベツ にんじん れんこん ごぼう こんにゃく		23.4
21	金	牛深産 削り節ごはん		天ぷら照り煮 びり辛きゅうり さつま汁	けずりぶし あげ ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら さとう あぶら こんにゃく さつまいも	ねぎ きゅうり にんじん ごぼう きくらげ しょうが はくさい だいこん ししいたけ こんにゃく	いりこ	805 30.3
25	火	ミルクパン		チキンナゲット ごまじゃこサラダ マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	ミルクパン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン		843 34.3
26	水	カレーライス (麦ごはん)		ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ツナ わかめ くさわかめ いとかんてん かえでのり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ほうれんそう もやし きゅうり		861 30.4
27	木	きなこ揚げパン		ごぼうサラダ 肉団子スープ	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 ごま	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ はくさい えのきたけ		801 28.2
天草宝島デー「新米」				さんまみぞれ煮	ぎゅうにゅう さんま	こめ さとう	にんじん ごぼう ねぎ		756
28	金	白ごはん		ひじき炒め 豚汁	とりにく さつまあげ えだまめ ぶたにく あつあげ ひじき	さといも	だいこん ししいたけ はくさい こんにゃく	いりこ	31.7

※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