



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	
1	金	麦ごはん		肉詰め信田 小松菜のツナ和え 豚汁	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	765 29.6
5	火	丸パンカット		チキン照り焼きパティ ごまじゃこサラダ 野菜と豆のスープ	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		683 32.2
6	水	麦ごはん		ホイコーロー れんこん平つくね② 中華風コーンスープ	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		782 29.1
7	木	麦ごはん		大豆とちりめんじゃこのカリカリ 野菜の甘酢あえ いり豆腐	ぎゅうにゅう だいす 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		814 32.7
8	金	★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 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	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		733 27.2
11	月	麦ごはん		魚のもみじ焼き ごま大根 いちようば汁	ぎゅうにゅう ホキ えだまめ チーズ とりにく ちくわ たいす	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	727 30.6
12	火	人参パン		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	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		818 34.6
13	水	麦ごはん		いわし生姜煮 こんにゃくおかかあえ 切り干し大根のみそ汁	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	798 32.2
14	木	ミルクパン		ひじきシュウマイ③ 小松菜のごまあえ バリバリ焼きそば	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		850 33.1
15	金	カレーライス		トンカツ 海藻サラダ	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 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		813 31.2
天草宝島デー「しいたけ」				魚の南蛮漬け 削り節あえ のっぺい汁	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 ピーマン きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく		764 32.1
天草宝島デー「豚肉」				ほうれん草オムレツ 大根のごまマヨサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ベーコン だいす 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		831 35.7
20	水	★玉名の味★ 南陽揚げ丼 まるさどくまさん茶		さといものみそ汁 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 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	785 25.2
21	木	麦ごはん		とりにくの香味焼き びり辛きゅうり じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ とりにく	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		869 35.1
天草宝島デー「さつまいも」				きびなごの唐揚げ④ わかめの酢の物 さつま汁	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		806 31.1
25	月	★図書コラボ★ 麦ごはん		揚げさばのおろし煮 白菜の甘酢あえ すまし汁	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	723 31.2
26	火	★図書コラボ★ 丸パンカット		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		846 30.7
27	水	★図書コラボ★ 麦ごはん		さんまみぞれ煮 たくあん和え 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とうふ あげ とうり	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		737 29.0
28	木	★図書コラボ★ きなこ揚げパン		ツナサラダ 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		757 30.0
29	金	★図書コラボ★ 鶏ごぼうごはん		厚焼きたまご ごま酢あえ 魚そうめん汁	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	671 27.0

※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

