

日	ようび	しゅよく	ぎゅうにゆう	おかず	あか		みどり		きいろ		えいようか	ひとくちメモ
					体を作るもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる			
					1群 たんぱく 魚・肉・卵・豆	2群 たんぱく 牛乳・小魚・海藻	3群 たんぱく 緑黄色野菜	4群 たんぱく その他の野菜・きのこ・果物	5群 たんぱく 穀類・いも・砂糖	6群 たんぱく 油脂類・種実		
4	火	 ちゅうかど ん		ひじきシューマイ こんぶあえ	ぶたにく かまぼこ うずらのたまご	こんぶ ひじき ぎゅうにゆう	いんげん チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが はくさい たまねぎ きゅうり きくらげ しいたけ	しんまい かたくりこ	ごまあぶら	517 19.3	11月8日は「いいはの日」 10日(月)が「カミカミメニュー」です。生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。  11月21日(金) 【なんかんあげ】  一般的な揚げ豆腐は夏場の保存がむずかしいですが、南関あげは水分を極力減らして揚げるため、一般的な揚げ豆腐や油揚げより水分の含有率が低く、長期保存が可能です。みそ汁や煮物の具として煮ると、味がよくしみこみ、柔らかな食感がおいしさをひきたてます。海苔のかわりにまいた巻き寿司も郷土料理の一品です。秘密のケンミンshowでも紹介されました。
5	水	 コッペパン		くろまめきなこクリーム だいがくいも わかめサラダ やさしいシチュー	くろまめきなこ とりにく	わかめ スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー パセリ	カリフラワー えだまめ きゅうり しめじ きゅうり	パン さとう クリーム さつまいも みずあめ	あぶら ごま	618 18.5	
6	木	 ごはん		ホキてんたまあげ ゆかりあえ みそしる	ホキ とうふ みそ	のりかつお あおさ わかめ ぎゅうにゆう	ねぎ あかしそ	たまねぎ きゅうり しめじ きゅうり	しんまい じゃがいも こむぎこ	あぶら	579 19.9	
7	金	 ごはん		ひじきのりつくだに かやきせんべいじる 十和田バラやきふう	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく あおもりけんの きょうどりようり みそ あつあげ	ひじきのり ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい しいたけ しょうが りんご	しんまい かやきせんべい	あぶら	556 20.6	
10	月	 むぎごはん		いわしのかばやき えだまめサラダ ちくぜんに	天草産いわし 天草大王 あつあげ てんぶら	ぎゅうにゆう	にんじん いんげん	たけのこ れんこん きゅうり えだまめ	しんまい むぎ さとう かたくりこ さとう	あぶら	734 28	
11	火	 ごはん		タンドリーチキン きんぴら さつまじる	天草大王 天草ぶたにく とうふ みそ	スキムミルク ヨーグルト ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが だいこん はくさい しいたけ きくらげ	しんまい さつまいも さとう	ごまあぶら ごま	705 23.6	
12	水	 こめこパン		ちくわのいそべあげ フレンチサラダ ポークビーンズ みかん	天草産ぶたにく だいず 松下ちくわ	スキムミルク 天草産あおさ ぎゅうにゆう	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ きゅうり コーン えだまめ 天草産みかん	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら オリーブオイル	662 26.4	
13	木	 ごはん		たちうおフライ ちりめんあえ ノンエッグマヨネーズ しらたまもちいりりあおさじる	天草産だちうお とうふ 天草産ちりめん 天草大王	ちりめん 天草産あおさ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ はくさい しいたけ きゅうり	しんまい しらたまもち こむぎこ パンコ	あぶら ノンエッグマヨ	690 23.2	
14	金	 たこめし		さかなのもみじやき みそしる くまもとけんさんトマトゼリー	天草産さかな 天草産タコ 天草産とうふ みそ	スキムミルク わかめ ぎゅうにゆう	いんげん にんじん ねぎ トマト パセリ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ しめじ	しんまい むぎ じゃがいも さとう	マヨネーズ	607 26.4	
17	月	 ごはん		さばゴマみそに マヨタクサラダ キムチスープ	天草産ぶたにく とうふ さば みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ しいたけ はくさいキムチ たくあん きゅうり	しんまい さとう さとう	ごま ごまあぶら ノンエッグマヨ	620 21.2	
18	火	 ごはん		のりたまごふりかけ いわしのおかか ごまあえ みそしる	たまご かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ	いわし ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ もやし きゅうり たまねぎ	しんまい さとう さとう	ごま	561 22.1	
19	水	 しょうぱん		いちごジャム オムレツ あおじそドレッシングサラダ ちゅうかうコーンスープ	とりにく たまご	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ コーン しめじ きくらげ きゅうり	パン じゃがいも かたくりこ ジャム	ごまあぶら	559 20.5	
20	木	 ゆかり ごはん		れんこん入りつくね こんぶサラダ じゃがいものっぺいじる	天草大王 とりみんち	こんぶ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ あかしそ	だいこん ごぼう しいたけ れんこん きゅうり たまねぎ しょうが	しんまい じゃがいも かたくりこ パンコ	あぶら ごま	560 19.6	
21	金	 なんかんあげ どん		チキンナゲット たくあんあえ	天草大王 とりにく かまぼこ なんかんあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ きゅうり たくあん	しんまい じゃがいも パンコ さとう かたくりこ	あぶら	589 22.2	
24	月			ふりかえきゅうじつ								
25	火	 チキンカレー		アーモンドサラダ ふくじんづけ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり りんご ふくじんづけ	しんまい じゃがいも	あぶら アーモンド	655 19.9	あまくささんしよくざい 天草産食材  しんまい きくらげ ほしいたけ あおさ きくらげ ちりめん さかな たけのこ ちくわ にぼし あまくさだいおう ぶたにく みかん とうふ 給食で世界旅行気分！ ガーナ共和国
26	水	 ミルクパン		ひごギョーザ りんごサラダ はるさめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ きぬさや ニラ	きくらげ しいたけ きゅうり りんご にんにく	パン はるさめ さとう こむぎこ	あぶら	594 19.3	
27	木	 ごはん		スケソウタラのからあげ スイートチリソースかけ マカロニサラダ みそしる	とうふ みそ スケソウタラ	わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのき にんにく コーン きゅうり	しんまい じゃがいも かたくりこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨ	609 24.4	
28	金	 ジョロフ ライス		きたあかりコロッケ ごまドレッシングサラダ モロヘイヤスープ	とりにく たまご	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん トマト モロヘイヤ ブロッコリー グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ コーン きゅうり	しんまい じゃがいも かたくりこ パンコ こむぎこ	あぶら オリーブオイル ごま	622 19.5	