

日	曜	献立名		赤		緑		黄		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ	
		主食	牛乳	おかず	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	2群	3群	4群	5群			6群
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実			
4	火	 中華丼 ひじきシュマイ 昆布和え		豚肉 かまぼこ うずらの卵	昆布 ひじき 牛乳	いんげん チンゲン菜 人参	にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり きくらげ しいたけ	新米 片栗粉	ごま油	702 25.4	11月8日は「いい歯の日」 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。	
5	水	 コッペパン 黒豆きなこクリーム 大学芋 わかめサラダ 野菜シチュー ホキ天玉揚げ ゆかり和え みそ汁		黒豆きなこ 鶏肉	わかめ スキムミルク 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	カリフラワー 枝豆 しめじ きゃべつ きゅうり	パン クリーム さつま芋 水あめ 砂糖	油 ごま	827 24.2		
6	木	 ご飯 ひじきのり佃煮 かやきせんべい汁 十和田バラ焼き風		牛肉 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	ひじきのり 牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	新米 じゃが芋 小麦粉	油	716 22.9		
7	金	 ご飯 天草産いわしのかば焼き 枝豆サラダ 天草大王の筑前煮		天草産いわし 天草大王 厚揚げ 天ぷら	牛乳	人参 いんげん	大根 ごぼう 白菜 しいたけ にんにく しょうが りんご	新米 かやきせんべい	油	722 25		
10	月	 麦ご飯 天草大王のタンドリーチキン きんぴら さつま汁		天草大王 天草豚肉 豆腐 みそ	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参 ねぎ いんげん	しょうが 大根 ごぼう 白菜 しいたけ きくらげ	新米 麦 里芋 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま	894 32.6	11月21日(金) 【南関あげ】 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たため、一般的な揚げ豆腐や油あ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、味がよくしみ込み、柔らかな食感がおいしさを引き立てます。海苔の代わりに巻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。	
11	火	 ご飯 松下ちくわの磯辺揚げ フレンチサラダ ポークビーンズ 天草産みかん 天草宝島デー「みかん」 天草産太刀魚フライ 天草宝島デー「太刀魚」 ちりめん和え 一食ノンエッグマヨネーズ 白玉餅入りおさ汁 天草産魚のもみじ焼き みそ汁 熊本県産トマトゼリー		天草産豚肉 大豆 松下ちくわ 豆腐 天草産太刀魚 天草大王 天草産タコ 天草産豆腐 みそ	スキムミルク 天草産あおさ 牛乳	人参 パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン 枝豆 天草産みかん 玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖 新米 白玉餅 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル 油 ノンエッグマヨ	919 28.9		
12	水	 米粉パン さばゴマみそ煮 マヨタクサラダ キムチスープ		天草産豚肉 豆腐 さば みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 きくらげ しいたけ 白菜キムチ たくあん きゃべつ きゅうり	新米 ピーマン 砂糖	ごま ごま油 ノンエッグマヨ	838 33.8		
13	木	 ご飯 のりたまごふりかけ いわしのおかか煮 ごま和え みそ汁		卵 かつお節 豆腐 油アゲ みそ	いわし 牛乳	人参 ねぎ	大根 玉ねぎ しいたけ もやし きゃべつ きゅうり	新米 里芋 砂糖	ごま	828 26.6		
14	金	 たこ飯 さばゴマみそ煮 マヨタクサラダ キムチスープ		天草産豚肉 豆腐 さば みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 きくらげ しいたけ 白菜キムチ たくあん きゃべつ きゅうり	新米 ビーフン 砂糖	ごま ごま油 ノンエッグマヨ	809 33.4	天草産食材 ～今月の給食で使用 する天草産の食材を紹介 します～ 新米 きくらげ ほしいたけ あおさ 太刀魚 白身魚 タコ ちくわ にぼし 天草大王 豚肉 みかん とうふ	
17	月	 ご飯 れんこん入りつくね 昆布サラダ じゃが芋ののっぺい汁		天草大王 鶏みんち	昆布 牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	大根 ごぼう しいたけ れんこん きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しょうが	新米 じゃが芋 片栗粉 パン粉	油 ごま	765 24.1		
18	火	 ご飯 チキンナゲット たくあん和え		天草大王 鶏肉 かまぼこ 南関あげ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん	新米 砂糖 じゃが芋 パン粉 片栗粉	油	700 25.4		
19	水	郡市音楽会 (給食はありません。お弁当を忘れないでね)										
20	木	 ゆかりご飯 チキンナゲット たくあん和え		天草大王 鶏肉 かまぼこ 南関あげ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん	新米 砂糖 じゃが芋 パン粉 片栗粉	油	753 24.9	給食で世界旅行気分! ガーナ共和国 西アフリカのギニア湾に面する国。	
21	金	 南関あげ井 アーモンドサラダ 福神漬		天草大王 鶏肉 かまぼこ 南関あげ	牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり たくあん	新米 砂糖 じゃが芋 パン粉 片栗粉	油	793 29.3		
24	月	振替休日										
25	火	 チキンカレー 肥後ギョーザ りんごサラダ 春雨スープ		豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ きぬさや ニラ	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 きゃべつ きゅうり りんご 福神漬 きくらげ しいたけ きゅうり りんご にんにく	新米 じゃが芋 パン 緑豆春雨 砂糖 小麦粉	油 アーモンド	852 24.3		
26	水	 ミルクパン スケソウタラの唐揚げ スイートチリソースかけ マカロニサラダ みそ汁		豆腐 みそ スケソウタラ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ えのき にんにく コーン きゃべつ きゅうり	新米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 マカロニ	油 ノンエッグマヨ	786 24.3	給食で世界旅行気分! ガーナ共和国 西アフリカのギニア湾に面する国。	
27	木	 ご飯 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		鶏肉 卵	スキムミルク 牛乳	人参 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 きゃべつ きゅうり	新米 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル ごま	785 28.1		
28	金	 ジョロライス 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		鶏肉 卵	スキムミルク 牛乳	人参 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 きゃべつ きゅうり	新米 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 オリーブオイル ごま	774 23.9		