

## 学校給食献立予定表 倉岳中



-	1					主な材料		栄養	美 量
3	曜	主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑	エネルギー	たんは
	<u> </u>				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	(kcal)	(g
3	月				文化の	日			
				マカロニグラタン	ミルクパン 砂糖	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ		
1	火	ミルクパン	牛乳	ミネストローネ	マカロニ バター	チーズ ベーコン	こまつな コーン キャベツ	891.0	:
					小麦粉 じゃがいも 油	大豆	にんにく		
	<del>                                     </del>			マヨポン酢和え	米麦油	牛乳 ちくわ 鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ		
5	水	麦ごはん	牛乳	おでん風煮	さといも こんにゃく	さつま揚げ 厚揚げ かつお節	コーン だいこん	816.0	
			牛乳	40 (10)24////		こんぶ うずらの卵	1 721 275	01010	ľ
				チーズサラダ	食パン 砂糖	牛乳 ハム	にんじん きゅうり キャベツ		
	*	食パン	牛乳	ちゃんぽん	油	チーズ 豚肉 ちくわ	もやしたまねぎコーン	827.0	3
	//		牛乳	いちごジャム	チャンポン麺	7 7 115/19 5/42	きくらげ いちごジャム		
Т	<u> </u>			コーンわかめサラダ	米 麦 砂糖 油	牛乳 豚肉 いりこ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり		-
	レルト	歯の日給食	牛乳					040.0	
	$\Gamma$		牛乳	ハヤシライス	じゃがいもごま	大豆	コーン たまねぎ	840.0	
	_	麦ごはん	_	大豆フィッシュ			グリンピース マッシュルーム		┝
		草宝島デー		たくあんサラダ	米麦ごま油	牛乳 豆腐 あげ	たくあん キャベツ きゅうり		
Ц		~太刀魚~	牛乳	太刀魚フライ	小麦粉 パン粉	太刀魚	にんじん たまねぎ しいたけ	819.0	
	月	麦ごはん		豆腐と大根のみそ汁		だしいりこ	だいこん ねぎ		
	リク	7エスト給食	牛乳	フルーツ白玉	コッペパン 砂糖 白玉 カクテルゼリー	牛乳 牛肉	桃 みかん		
L			牛乳	ビーフシチュー	じゃがいも 油		パインアップル たまねぎ	816.0	
	火	コッペパン					にんじん ブロッコリー		
	リク	アエスト給食		からあげ	米 麦 油ごま 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐	いんげん にんじん にら		
L		111111111111111111111111111111111111111	牛乳	いんげんのごま和え	砂糖こんにゃく	豚肉	キャベツ きくらげ キムチ 白菜	749.0	
	7k	麦ごはん	170	キムチなべ			えのきたけ もやし		
$\overline{}$		草宝島デー		キャベツサラダ	米粉入りかぼちゃパン 砂糖	牛乳	キャベツ にんじん コーン		
		~みかん~	牛乳	きのこのガーリックパスタ	ごまスパゲティ油	鶏肉 かつお節	きゅうり たまねぎ しめじ にんにく	829.0	
	木	米粉入りかぼちゃパン	午乳	果物(みかん)		チーズベーコン	エリンギ えのきたけ みかん	02010	
		木材入りかはらやハン		魚の野菜あんかけ	米 麦 でんぷん	牛乳 ホキ 卵	たまねぎ にんじん しめじ にら		$\vdash$
	金	麦ごはん	牛乳	かきたま汁	小麦粉 油 砂糖	かまぼこ 豆腐 かつお節 こんぶ	たけのこ きくらげ しょうが	741.0	0 3
	212	Q_14/0	牛乳	N-G/C#(1	小友切 佃 炒帽	わかめ	えのきたけしいたけ	741.0	
	月				振 替 休		LUZEILI) UVILI)		
							T		
	/1			11	ココアパン 砂糖 じゃがいも	牛乳 チーズ 大豆	キャベツ にんじん えだまめ	1	
				枝豆サラダ					
	火	ザクザクブラックトースト	牛乳	1	バター マーガリン 小麦粉 油	ベーコン	コーン かぼちゃ きゅうり	844.0	
		ザクザクブラックトースト	牛乳	1				844.0	
		ザクザクブラックトースト	牛乳	1		ベーコン	コーン かぼちゃ きゅうり	844.0	
	火	ザクザクブラックトースト	牛乳	1	バター マーガリン 小麦粉 油	ベーコン	コーン かぼちゃ きゅうり	844.0	
	火水水	ザクザクブラックトースト	牛乳	ベーコンと大豆のポタージュスープ	バター マーガリン 小麦粉 油郡 市 音 き	楽 会	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー	844.0 781.0	<u>L</u>
	火水水		牛乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ	バター マーガリン 小麦粉 油 郡 市 音 き	シャン シャン シャン シャン シャン シャン シャン マン	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン		<u>L</u>
	火水水木	パインパン	中乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ	バター マーガリン 小麦粉 油 郡 市 音 き	シャン シャン シャン シャン シャン シャン シャン マン	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン だいこん にんじん		<u>L</u>
	火水水木		中乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん	ボター マーガリン 小麦粉 油 郡 市 音 きパインパン 砂糖油 うどん麺	<ul><li>ギーコン</li><li>・ 会</li><li>・ 牛乳 豚肉</li><li>・ サナ あげ かつお節 こんぶ</li></ul>	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく		
	火 水 木 和1	パインパン食の日給食	牛乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海薬サラダ 鶏肉の照り焼き	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 多  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米 麦 ごま 砂糖 さといも	<ul><li>菜 会</li><li>牛乳 豚肉</li><li>ツナ あげ かつお節 こんぶ</li><li>牛乳 ハム 鶏肉</li><li>かつお節 こんぶ</li></ul>	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ	781.0	
	火水水木	パインパン	中乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海薬サラダ	ボター マーガリン 小麦粉 油 郡 市 音 き パインバン 砂糖 油 うどん麺 米 麦 ごま 砂糖 さといも さつまいも	<ul><li>※ 会</li><li>牛乳 豚肉</li><li>ツナ あげ かつお節 こんぶ</li><li>牛乳 ハム 鶏肉</li><li>かつお節 こんぶ</li><li>海薬</li></ul>	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん	781.0	
	火 水 木 和1	パインパン食の日給食	牛乳 牛乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  バインバン 砂糖 油 うどん麺  ** 麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休	楽 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海薬         日	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツコーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ	781.0	
	火 水 木 和1 金 月	パインパン食の日給食麦ごはん	牛乳 牛乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  バインバン 砂糖 油 うどん類  米麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休 丸バン 砂糖 じゃがいも 油	菜 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海薬         日         牛乳 鶏肉 豚肉	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツコーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ	781.0	
	火 水 木 和1 金 月	パインパン食の日給食	中乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  バインバン 砂糖 油 うどん麺  ** 麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休	楽 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海薬         日	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツコーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ	781.0	
	火 水 木 和1 金 月	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン	字乳 字乳 字乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ボパイシチュー	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉	<ul><li>く 会</li><li>牛乳 豚肉</li><li>ツナ あげ かつお節 こんぶ</li><li>牛乳 ハム 鶏肉</li><li>かつお節 こんぶ</li><li>海藻</li><li>日</li><li>牛乳 鶏肉 豚肉</li><li>チーズ</li></ul>	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	781.0	
	火 水 木 和1 金 月	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン 草宝島デー	字乳 字乳 字乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ボバイシチュー かきなます	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  バインバン 砂糖 油 うどん麺  米麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸バン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉  米ごま 砂糖 油	菜 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海藻         日         牛乳 鶏肉 豚肉         チーズ         牛乳 いわし 豆腐	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり	781.0 780.0	
	火 水 木 和1 金 月	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン	字乳 字乳 字乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ボバイシチュー かきなます 魚のかば焼き	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉	<ul><li>く 会</li><li>牛乳 豚肉</li><li>ツナ あげ かつお節 こんぶ</li><li>牛乳 ハム 鶏肉</li><li>かつお節 こんぶ</li><li>海藻</li><li>日</li><li>牛乳 鶏肉 豚肉</li><li>チーズ</li></ul>	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ	781.0	
	火 水 木 和1 金 月	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン 草宝島デー	+1 +1 +1 +1	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海薬サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ボパイシチュー かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあげのみそ汁	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉  米ごま 砂糖 油 でんぶん	菜 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海薬         日         牛乳 鶏肉 豚肉         チーズ         牛乳 いわし 豆腐         あげ だしいりこ	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	781.0 780.0	
	火 水 木 和1 金 月 火 天1 水	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン 草宝島デー ~新米~ しろごはん	+1 +1 +1 +1	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海薬サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ボパイシチュー かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあげのみそ汁	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  バインバン 砂糖 油 うどん麺  米麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸バン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉  米ごま 砂糖 油	菜 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海藻         日         牛乳 鶏肉 豚肉         チーズ         牛乳 いわし 豆腐	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ	781.0 780.0	
	火 水 木 和1 金 月 火 天1 水	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン 草宝島デー ~新米~	+1 +1 +1 +1	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海薬サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ボパイシチュー かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあげのみそ汁	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米麦ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉  米ごま 砂糖 油 でんぶん	菜 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海薬         日         牛乳 鶏肉 豚肉         チーズ         牛乳 いわし 豆腐         あげ だしいりこ	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	781.0 780.0	
	火 水 木 和1 金 月 火 天1 水	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン 草宝島デー ~新米~ しろごはん	字乳 字乳 字乳	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海薬サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ボパイシチュー かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあげのみそ汁	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米麦 ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉  米 ごま 砂糖 油 でんぶん  黒糖パン 砂糖 油	菜 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海薬         日         牛乳 鶏肉 豚肉         チーズ         牛乳 いわし 豆腐         あげ だしいりこ         牛乳 ハム	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	781.0 780.0 800.0 841.0	
	火 水 木 和1 金 月 火 天 リ	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン 草宝島デー ~新米~ しろごはん	+1 +1 +1 +1 +1	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ポパイシチュー かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあげのみそ汁 コールスローサラダ 大学芋	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米麦 ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉  米 ごま 砂糖 油 でんぶん  黒糖パン 砂糖 油 さつまいも 水あめごま	菜 会         牛乳 豚肉         ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉         かつお節 こんぶ         海薬         日         牛乳 鶏肉 豚肉         チーズ         牛乳 いわし 豆腐         あげ だしいりこ         牛乳 ハム	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	781.0 780.0 800.0 841.0	
	火 水 木 和1 金 月 火 天 リ	パインパン 食の日給食 麦ごはん 丸パン 草宝島デー ~新米~ しろごはん	+1 +1 +1 +1	ベーコンと大豆のボタージュスープ 大根・ツナサラダ スタミナうどん 海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁 オーロラサラダ メンチカツ ポパイシチュー かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあげのみそ汁 コールスローサラダ 大学芋	ボター マーガリン 小麦粉 油  郡 市 音 き  パインパン 砂糖 油 うどん麺  米麦 ごま 砂糖 さといも さつまいも  振 替 休  丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉  米 ごま 砂糖 油 でんぶん  黒糖パン 砂糖 油 さつまいも 水あめ ごま はるさめ	※       会         牛乳 豚肉       ツナ あげ かつお節 こんぶ         牛乳 ハム 鶏肉       かつお節 こんぶ         海薬       日         牛乳 鶏肉 豚肉       チーズ         牛乳 いわし 豆腐       あげ だしいりこ         牛乳 ハム       大豆 ベーコン	コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー  キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ こまつな しいたけ  キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう  かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ 白菜 きくらげ こまつな しょうが	781.0 780.0 800.0 841.0	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 11月の天草産の食材

















しいたけ

たちうお

きゅうり きくらげ

にぼし

みかん

栖本農家の佐藤巌さんの