



# 【11月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅじょく	ぎゅうにゆう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう	
					さいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	きん	ちゅうかふう たきこみごはん		はるさめのちゅうかあえ ごもくスープ	こめ もちごめ さとう あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゆう とりにく ハム あつあげ	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ もやし チンゲンさい	639	24.1
4	げつ	ふりかえきゅうじつ							
5	か	こくとうパン		あじゴマフライ てつぶんサラダ たまごスープ	こくとうパン あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゆう あじゴマフライ たまご ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ もやし ほうれんそう コーン にら	658	27.8
6	すい	むぎごはん		しゅうまい こまつなどツナのあえもの はくさいとにくだんごのスープ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゆう しゅうまい ツナ にくだんご	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい こまつな きくらげ	635	23.5
7	もく	セルフてりやき バーガー		チーズサラダ ポパイシチュー	まるパン さとう あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゆう チキンてりやきパティ とりにく チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう コーン しめじ レタス	654	27.1
「いい歯の日」給食				きりぼしだいこんのかみかみサラダ だいずのごもくに	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゆう とりにく ささみ あつあげ だいず さつまあげ	にんじん きゅうり れんこん いんげん きりぼしだいこん ごぼう	661	25.9
8	きん	むぎごはん							
11	げつ	むぎごはん		ツナごぼうサラダ うまに	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゆう とりにく ツナ あつあげ	にんじん キャベツ きゅうり れんこん しいたけ えだまめ ごぼう	619	22.5
12	か	さつまいも むしパン		れんこんチップスサラダ しょうゆラーメン	ホットケーキミックス さとう あぶら ごま でんぷん ラーメンめん さつまいも	ぎゅうにゆう ぶたにく うずらのたまご	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ レタス にんにく ねぎ もやし きくらげ コーン れんこん	672	21.1
13	すい	むぎごはん		とうふハンバーグのきのこソース わかめのすのもの いなかじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん さといも	ぎゅうにゆう とうふハンバーグ とりにく たまご わかめ とうふ かつおぶし だしこんぶ みそ	にんじん きゅうり しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ キャベツ	662	27.0
あまくさ宝島デー ～天草豚肉・みかん～				じゃこナッツサラダ ポークビーンズ くだもの(みかん)	ココアパン さとう あぶら じゃがいも ピーナッツ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ちりめん	にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ トマト	630	23.7
14	もく	ココアパン							
あまくさ宝島デー ～しいたけ～				ごまネーズサラダ のっぺいじる	こめ むぎ あぶら ごま でんぷん さつまいも じゃがいも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく あぶらあげ あつあげ ちくわ だしりこ	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ ごぼう しめじ ねぎ しいたけ	658	21.9
15	きん	あきのみりごはん							
18	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
19	か	こめこいり かぼちゃパン		ふゆやさいのミートやき グリーンサラダ ベーコンじゃがスープ	こめこいりかぼちゃパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん キャベツ きゅうり レタス ブロッコリー カリフラワー きくらげ ほうれんそう えのきたけ にんにく たまねぎ	722	28.0
ふるさとくまさんデー				ひじきポテトサラダ かいじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゆう なんかんあげ たまご とうふ ちくわ あさり わかめ ひじき かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ	649	21.8
20	すい	なんかんあげどん							
21	もく	ミルクパン		きくらげのサラダ ラビオリスープ おさつチップ	ミルクパン さとう あぶら ラビオリ さつまいも	ぎゅうにゆう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう しめじ もやし きくらげ	694	23.4
22	きん	むぎごはん		さんまのしおやき えのきのあまずあえ さといものごじる	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゆう さんまのしおやき だいず とうふ わかめ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ごぼう ねぎ えのきたけ しめじ	648	25.5
あまくさ宝島デー ～さつまいも～				たいほうまき かきなます さつまじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま さつまいも じゃがいも てんぷらこ	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく あつあげ ちくわ だしりこ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん しめじ ねぎ かき	734	23.9
25	げつ	むぎごはん							
26	か	ツナマヨトースト		コスモスサラダ わふうきのコスパゲティ	しよくパン さとう あぶら スパゲティ マヨネーズ	にんじん ハム ベーコン ツナ チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ パセリ コーン にんにく ねぎ	702	25.1
27	すい	むぎごはん		マヨボンあえ おでん	こめ むぎ さといも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ うずらのたまご ちくわ かつおぶし だしこんぶ	にんじん きゅうり キャベツ だいこん きりぼしだいこん	660	26.0
28	もく	ふりかえきゅうぎょうび							
29	きん	こんさいの ハヤシライス		エスニックサラダ てづくりコーヒーゼリー	こめ むぎ さとう あぶら アガーこ はるさめ	ぎゅうにゆう とりにく ハム なまクリーム わかめ	にんじん きゅうり れんこん たまねぎ しょうが だいこん ミニトマト トマト にんにく	651	16.6

※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



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ



ぶたにく



さつまいも