



【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: 宋倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちやうしをととのえる		
3	げつ	ぶんかのひ							
4	か	ミルクパン		マカロニグラタン ミネストローネ	ミルクパン さとう マカロニ パター こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ベーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン キャベツ にんにく	685	26.7
5	すい	むぎごはん		マヨポンずあえ おでんふうに	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とりこ さつまあげ あつあげ かつおぶし こんぶ うずらのたまご	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん	654	26.2
6	もく	しよくパン		チーズサラダ ちゃんぽん いちごジャム	しよくパン さとう あぶら チャンポンめん	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ コーン きくらげ いちごジャム	659	27.3
いい歯の日給食				コーンわかめサラダ ハヤシライス	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ わかめ だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	680	23.2
7	きん	むぎごはん		だいたいフィッシュ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ あげ たちうお だしりこ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	660	25.7
10	げつ	むぎごはん		たぐあんサラダ たちうおフライ とうふとだいこんのみそしる	こめ むぎ ごま あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とうふ あげ たちうお だしりこ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ねぎ	660	25.7
リクエスト給食				フルーツしらたま ビーフシチュー	コッパパン さとう カクテルゼリー しらたま じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	もも みかん パインアップル たまねぎ にんじん ブロッコリー	640	20.4
11	か	コッパパン							
リクエスト給食				からあげ いんげんのごまあえ キムチなべ	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりこ とうふ ぶたにく	いんげん にんじん にら キャベツ きくらげ キムチ はくさい えのきたけ もやし	632	25.0
12	すい	むぎごはん							
天草宝島デー ～みかん～				キャベツサラダ きのこのガーリックパスタ くだもの(みかん)	こめ こいりかぼちゃパン さとう ごま スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう とりこ かつおぶし チーズ ベーコン	キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ しめじ にんにく エリンギ えのきたけ みかん	638	23.2
13	もく	こめこいりかぼちゃパン							
14	きん	むぎごはん		さかなのやさいあんかけ かきたまじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼ とうふ かつおぶし こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にら たけのこ きくらげ しょうが えのきたけ しいたけ	611	26.4
17	げつ	ふりかえきゅうじつ							
18	か	ザクザクブラックトースト		えだまめサラダ ベーコンとだいずのポタージュスープ	ココアパン さとう じゃがいも バター マーガリン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ だいず ベーコン	キャベツ にんじん えだまめ コーン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ブロッコリー	577	16.2
ふるさとくまさんデー				じゃこサラダ ぶたじる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく さといも さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう あげ ちくわ ちりめん たまご とうふ こんぶ かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ しょうが	663	26.8
19	すい	なんかんあげどん							
20	もく	パインパン		だいこん・ツナサラダ スタミナうどん	パインパン さとう あぶら うどんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あげ かつおぶし こんぶ	キャベツ コーン だいこん にんじん もやし にら にんにく	617	24.5
和食の日給食				かいそうサラダ とりこのでりやき あきのみのりじる	こめ むぎ ごま さとう さといも さつまいも	ぎゅうにゅう ハム とりこ かつおぶし こんぶ かいそう	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	633	26.6
21	きん	むぎごはん							
24	げつ	ふりかえきゅうじつ							
25	か	まるパン		オーロラサラダ メンチカツ ポパイシチュー	まるパン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ パター パンこ	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう	617	23.3
天草宝島デー ～新米～				かきなます さかなのかばやき とうふとあげのみそしる	こめ ごま さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう いわし とうふ あげ だしりこ	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	678	27.0
26	すい	しろごはん							
リクエスト給食				コールスローサラダ だいがくいも はるさめスープ	ことうパン さとう あぶら さつまいも みずあめ ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ハム だいず ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ はくさい きくらげ こまつな しょうが	659	20.3
27	もく	ことうパン							
28	きん	ドライカレー		なつとうサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず なつとう チーズ ハム とりこ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ しょうが	674	27.3

※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



さつまいも



しいたけ



たちうお



きくらげ



きゅうり



にぼし



みかん

栖本農家の佐藤さんのみかんです。