



【11月】学校給食献立予定表 栖本中



栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
3	月	文 化 の 日							
4	火	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 砂糖 マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆	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	891.0	33.6
5	水	麦ごはん		マヨボン酢和え おでん風煮	米 麦 油 さといも こんにゃく	牛乳 ちくわ 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ かつお節 こんぶ うずらの卵	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん	816.0	31.8
6	木	食パン		チーズサラダ ちゃんぽん いちごジャム	食パン 砂糖 油 チャンポン麺	牛乳 ハム チーズ 豚肉 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	827.0	34.4
いい歯の日給食				コーンわかめサラダ ハヤシライス 大豆フィッシュ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 いりこ わかめ 大豆	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	840.0	27.9
7	金	麦ごはん		たくあんサラダ 太刀魚フライ 豆腐と大根のみそ汁	米 麦 ごま 油 小麦粉 パン粉	牛乳 豆腐 あげ 太刀魚 だしゆりこ	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	819.0	31.4
10	月	麦ごはん		フルーツ白玉 ビーフシチュー	コッペパン 砂糖 白玉 カクテルゼリー じゃがいも 油	牛乳 牛肉	桃 みかん パイナップル たまねぎ にんじん ブロッコリー	816.0	25.1
リクエスト給食				からあげ いんげんのごま和え キムチなべ	米 麦 油 ごま 小麦粉 砂糖 こんにゃく	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	いんげん にんじん にら キャベツ きくらげ キムチ 白菜 えのきたけ もやし	749.0	29.1
12	水	麦ごはん		キャベツサラダ きのこのガーリックパスタ 果物(みかん)	米粉入りかぼちゃパン 砂糖 ごま スバゲティ 油	牛乳 鶏肉 かつお節 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	829.0	29.5
13	木	米粉入りかぼちゃパン		魚の野菜あんかけ かきたま汁	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖	牛乳 ホキ 卵 かまぼこ 豆腐 かつお節 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	741.0	30.1
17	月	振 替 休 日							
18	火	ザクザクブラックトースト		枝豆サラダ ベーコンと大豆のポタージュスープ	ココアパン 砂糖 じゃがいも バター マーガリン 小麦粉 油	牛乳 チーズ 大豆 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	844.0	23.9
19	水	郡 市 音 楽 会							
20	木	パインパン		大根・ツナサラダ スタミナうどん	パインパン 砂糖 油 うどん麺	牛乳 豚肉 ツナ あげ かつお節 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	781.0	30.8
和食の日給食				海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の栗り汁	米 麦 ごま 砂糖 さといも さつまいも	牛乳 ハム 鶏肉 かつお節 こんぶ 海藻	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	780.0	32.3
21	金	麦ごはん							
24	月	振 替 休 日							
25	火	丸パン		オーロラサラダ メンチカツ ポパイシチュー	丸パン 砂糖 じゃがいも 油 小麦粉 バター パン粉	牛乳 鶏肉 豚肉 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	800.0	29.3
天草宝島デー ～新米～				かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあけのみそ汁	米 ごま 砂糖 油 でんぶん	牛乳 いわし 豆腐 あげ だしゆりこ	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	841.0	33.4
26	水	しろごはん		コールスローサラダ 大学芋 春雨スープ	黒糖パン 砂糖 油 さつまいも 水あめ ごま はるさめ	牛乳 ハム 大豆 ベーコン	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	838.0	25.2
27	木	黒糖パン		納豆サラダ コンソメスープ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 納豆 チーズ ハム 鶏肉	たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ しょうが	840.0	33.7
28	金	ドライカレー							

※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

栖本農家の佐藤巖さんの
みかんです。