

11月 いつわしょうがっこうこんだてひょう

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	たんぱくしつ	
3	げつ	文化の日							
4	か	■『カレーはあとのおたのしみ』 むぎごはん		あきなすカレー ツナサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 スキムミルク ツナ	米 麦 あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 なす りんご きゅうり キャベツ コーン	673 22.3	
		天草宝島デー:太刀魚		チキンビーンズ たちうおフライ キャベツのコールスロー	牛乳 鶏肉 大豆 たちうお	丸パン さとう 小麦粉 パン粉 あぶら じゃがいも	たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ コーン	670 29.7	
5	すい	丸パンカット (セルフバーガー)		かきたまじる いわしのしょうがに もやしのすのもの	牛乳 とうふ 卵 いわし 鶏肉 (にぼし)	米 麦 でんぷん ごまあぶら さとう ごま	人参 たまねぎ にら えのきたけ キャベツ しいたけ もやし	606 26.0	
7	きん	■『はなちゃんの12歳の台所』 むぎごはん		にくじゃが きりぼしだいこんのあえもの りんご	牛乳 ちぎりあげ 鶏肉	米 麦 さとう じゃがいも あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ こんにゃく いんげん 人参 きゅうり 大根 りんご	601 20.7	
		■『糸子の体重計』		にくだんごスープ さつまいもサラダ	牛乳 きな粉 かまぼこ 鶏肉 豚肉 チーズ	コッペパン さとう あぶら さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	人参 きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	579 20.8	
10	げつ	あげパン		ぶたじる ごもくきんぴら のり	牛乳 さつまあげ 豚肉 厚揚げ 牛肉 のり (にぼし)	米 麦 さといも ごまあぶら ごま さとう	大根 ごぼう 人参 ねぎ いんげん たまねぎ こんにゃく しいたけ	581 21.9	
		■『本好きの下克上』		コンソメスープ さかなのマヨネーズやき レンコンサラダ	牛乳 ウィンナー 白身魚 ハム	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 たまねぎ キャベツ パセリ れんこん コーン きゅうり	658 28.8	
12	すい	こくとうパン		とうにゅうキムチスープ にんじんシューマイ ちゅうかサラダ	牛乳 油揚げ 豆乳 豚肉 豆腐 すりみ ハム	米 麦 ごま ごまあぶら さとう	人参 たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ 白菜 もやし きゅうり	644 26.0	
13	もく	むぎごはん		■『おしゃべりなたまごやき』 あきのかおりごはん	牛乳 油揚げ ちくわ 鶏肉 とうふ 卵 (かつお節・昆布)	米 麦 あぶら さとう ごま さつま芋	しいたけ 枝豆 たまねぎ 人参 もずく ねぎ かき 大根 きゅうり	593 23.0	
14	きん	あきのかおりごはん		■『サラダでげんき』 しよくパン	牛乳 白いんげん 鶏肉 かつお節 昆布 大豆 チキンハム	食パン さつま芋 あぶら バター 米粉 オリーブゆ さとう	人参 たまねぎ しめじ えのきたけ 枝豆 キャベツ きゅうり トマト コーン	657 26.8	
17	げつ	しよくパン		おでん ひじきサラダ	牛乳 うずらたまご さつまあげ 鶏肉 ひじき こんぶ あつあげ	米 麦 さといも じゃがいも やきふ ノンエッグマヨネーズ ごま	だいこん こんにゃく 人参 コーン キャベツ きゅうり	626 22.8	
18	か	むぎごはん		ふるさとくまさんデー:荒尾・玉名の味 むぎごはん	牛乳 とうふ かまぼこ ちくわ 南関揚げ ヨーグルト 鶏肉 卵 (かつお節・昆布)	米 麦 さとう でんぷん そうめん あぶら	たまねぎ しいたけ ねぎ 人参	601 23.1	
19	すい	むぎごはん		■『さつまいも』 むぎごはん	牛乳 油揚げ わかめ ごま きびなご 大豆 ひじき さつまあげ (にぼし)	米 麦 あぶら さとう ごま パン粉 さつま芋 ごまあぶら	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ えだまめ こんにゃく	622 22.9	
20	もく	むぎごはん		■『男子弁当部』 むぎごはん	牛乳 わかめ とうふ 糸かまぼこ 錦糸卵 豚肉	米 麦 ごま さとう あぶら ごまあぶら	人参 たまねぎ しいたけ しょうが ほうれん草 もやし	575 22.4	
21	きん	むぎごはん		振替休業日					
24	げつ								
25	か	むぎごはん		だご汁 ホキてんたまあげ ごまネーズあえ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ホキ 本かつお ひじき ちくわ	米 麦 あぶら しらたまこ 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	大根 はくさい 人参 ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり こまつな	684 24.2	
		天草宝島デー:みかん		タイピーエン だいがくいも みかん	牛乳 うずら卵 かまぼこ 豚肉	ミルクパン 春雨 ごま あぶら さつま芋 さとう 水あめ	人参キャベツ キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ みかん	642 21.4	
26	すい	ミルクパン		■『こまったさんのハンバーグ』 むぎごはん	牛乳 とりにく 牛ひき肉 ツナ	米 麦 パンこ マカロニ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ チンゲンサイ しめじ えのきたけ 大根	632 25.4	
27	もく	むぎごはん		■『給食アンサンブル』 むぎごはん	牛乳 とうふ 豚ひき肉 鶏肉 大豆	米 麦 さとう でんぷん ごま 小麦粉 あぶら ごまあぶら	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり キャベツ たけのこ もやし	716 26.2	
28	きん	むぎごはん		マーボー豆腐 はるまき もやしのナムル					

★今月から塩が変わります★

先日、二江の『嘉六屋鹽(かろくやえん)』様より通詞島の海水でつくられた塩を無償でいただきました。「子供たちのためにおいしい塩を使って欲しい」という生産者の方の思いがこめられています。地元でつくられた貴重な塩です。給食をとおして子供たちに安心安全な地元の味を知ってもらえたらうれしいです。早速ですが11/11は「新米×嘉六屋鹽=セルフおにぎり」を予定しています！

合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

♪読書(学校司書)×給食(栄養教諭)のコラボ企画♪

10/27～11/9は読書週間です。五和小学校・五和中学校では読書活動と給食のコラボ企画ということで、本に登場するメニューや食材を11月の給食にとりいれています。(献立表の■マークが目印です) 献立表で紹介しきれなかった本もたくさんあるので、ぜひ図書室の給食コーナーをのぞいてみてください。