



R6. 11月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひょう	しゅしょく	ぎょうにやう	おかず	ざいりやう			エネルギーたんぱく質	
				ちやにくやほねになる	ねつちやからになる	からだのちやうしをとのえる		
	図書コラボメニュー		フライドチキン かきそうサラダ	牛乳 だいず とり肉 スキムミルク わかめ くきわかめ 赤かえでのり	米 麦 油 でんぶん こむぎこ じゃがいも 青じそドレッシング	にんにく しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ りんご	700 26.4	
1	金	こまつたさんの カレーライス						
4	月	ふりかえきゅう日						
5	火	チキンライス	しるみ魚のオーブ焼き つけあわせ(ミニトマト・キャベツ) パンパンポタージュ	牛乳 とり肉 赤魚 スキムミルク	米 麦 油 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パター	たまねぎ グリンピース ミニトマト パセリ キャベツ かぼちゃ にんじん	663 26.4	
6	水	テーブルロール	フレッシュサラダ さけのクリームソース いちごゼリー	牛乳 さけ ツナ	テーブルロール 油 さとう いちごゼリーのもと じゃがいも でんぶん	きゅうり にんじん パセリ キャベツ ホールコーン たまねぎ しめじ	668 27.1	
7	木	しそごはん	ほうれん草のキッシュ ごまずあえ ドラキュラスープ	牛乳 ベーコン チーズ たまご 生クリーム かまぼこ	米 ごま 油 さとう	ゆかり ほうれん草 たまねぎ ビーツ ホールコーン 赤パプリカ セロリー もやし キャベツ にんじん トマト	648 21.7	
8	金	ハヤシライス	ひじきのサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト だいず 牛肉 ひじき わかめ くきわかめ 赤かえでのり	米 麦 さとう じゃがいも バター イタリアンドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	680 20.8	
11	月	こめこパン	野菜と豆のかきあげ きつねうどん みかん	牛乳 いか かまぼこ 油あげ だいず だいふく豆 きんとき豆 たまご (にぼし)	こめこパン こめこ 油 さとう でんぶん うどんめん	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン みかん はくさい ねぎ	687 29.9	
12	火	麦ごはん	魚のきのこあんかけ きりぼし大根のすのもの さといものにも	牛乳 ホキ とりささみ てんぷら とり肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぶん さとも じゃがいも	しいたけ えのき きくらげ ごぼう たまねぎ きゅうり にんじん いんげん きりぼしだいこん こんにやく	647 26.3	
13	水	コッペパンカット	スティックドッグ ごぼうのサラダ ほうれん草シチュー	牛乳 チーズ 牛肉 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト スキムミルク	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 パンコ でんぶん さとう	ごぼう たまねぎ ほうれん草 レタス しめじ にんじん ホールコーン	660 27.3	
14	木	麦ごはん	チキンカツ たかないため かき玉汁	牛乳 かつお節 とうふ ちくわ とり肉 たまご 青のり ひじき わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま パンコ こむぎこ	にんにく たかなづけ にんじん たまねぎ ねぎ	640 28.7	
15	金	麦ごはん	さばのチョリム ちゅうかサラダ ごまキムチ汁	牛乳 サバ とうふ ハム ぶた肉 赤みそ 米みそ (かつお節)	米 麦 油 さとう ごま油 ごま さとも	しょうが ごぼう にんにく きゅうり もやし にんじん ねぎ だいこん こんにやく こまつな 白菜キムチ	675 27.9	
18	月	天草宝島デー コッペパン	がねあげ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 たまご だいず ぶた肉 カニ風味かまぼこ	コッペパン きつまいも こむぎこ さとう 油 じゃがいも 和風ドレッシング	ブロッコリー えだまめ レタス ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ	648 26.7	
19	火	食育の日 南関あげ丼	大根サラダ さつまいものとうにゅうみそ汁	牛乳 南関あげ ちくわ たまご とうにゅう とり肉 油あげ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 さつまいも	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり はくさい だいこん チンゲン菜	697 23.9	
20	水	あげパン	シェパーズパイ ベーコンじゃがスープ りんご	牛乳 ベーコン きなこ 牛ミンチ ぶたミンチ 生クリーム	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ パター 油 オリーブ油	ピーマン にんじん にんにく たまねぎ グリンピース りんご ほうれん草 しいたけ	666 24.1	
21	木	麦ごはん	さんまかんろ煮 はるさめときゅうりのごまあえ さつまい	牛乳 さんま ハム あつあげ ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま はるさめ さつまいも	きゅうり こんにやく しめじ もやし しいたけ にんじん だいこん ねぎ	681 23.9	
22	金	秋なすカレー	きのこオムレツ わかめとコーンのサラダ	牛乳 ベーコン だいず たまご とり肉 わかめ スキムミルク	米 麦 油 ごま油 さとう じゃがいも	にんじん しいたけ えのき パセリ きゅうり レタス にんにく ホールコーン たまねぎ なす りんご	688 24.6	
25	月	食パン いちごジャム	ホキ天玉あげ ビーンズサラダ 押し包丁	牛乳 とり肉 ちくわ ホキ ハム ひよこ豆 レッドキドニー あおさ (にぼし)	食パン 油 さとう さとも こむぎこ こめこ でんぶん 天玉	にんじん はくさい ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 青えんどう豆	652 27.4	
26	火	天草宝島デー 麦ごはん	いん石だんご はるさめのすのもの のっぺい汁	牛乳 すりみ あつあげ 油あげ ちくわ とり肉 (にぼし)	米 麦 油 ごま さとう はるさめ こむぎこ さとも でんぶん	にんじん ごぼう しょうが きゅうり こんにやく ねぎ しいたけ	640 23.6	
27	水	ひのくにパン	パリパリ焼きそば フルーツ白玉	牛乳 いか ちくわ ぶた肉	ひのくにパン 白玉だんご さとう 油 でんぶん カクテルゼリー 焼きチャーめん	おうとう みかん はくさい バナナ きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	683 22.2	
28	木	麦ごはん	さんまのしょうが煮 和風ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 さんま たまご わかめ かつお節 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん にんじん しいたけ ねぎ しょうが	691 25	
29	金	天草宝島デー 麦ごはん	ぶた肉マリネソース きゅうりのすもの ご汁	牛乳 だいず ぶた肉 ちくわ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さとも	たまねぎ にんじん だいこん ピーマン キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	674 27.8	

天草宝島デー

- ◆天草ぶた肉
◆さつまいも
◆しいたけ

食育の日 ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。11月は、荒尾玉名地区の味です。

◆南関あげ丼・・・南関あげは、熊本県南関町に古くから伝わる揚げ豆腐で、昔から家庭料理で親しまれた伝統食品です。水分を極力減らして揚げるため、パリッとした出来上がりで、長期間の保存ができます。出汁や水分が染み込みやすいので、食感はずっくろジュシーです。給食では、出汁をたっぷり染み込ませた南関あげ丼を出します。

11月は、おはなし給食がありますよ！

読書週間に合わせて、給食の献立に絵本やおはなしに登場する料理、または、その本の中の料理をイメージして作っています。ぜひ、給食を味わいながら、本の世界も味わってみてください。また期間中は、「ラッキースターは誰の給食に?」を行います。ラッキースターをゲットした人は、「スターチケット」をもらって、図書室に行ってみましょう！

