



R6. 11月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
1	金	☑	フライドチキン かいそうサラダ	牛乳 だいず とり肉 スキムミルク わかめ 茎わかめ 赤かえでのり	米 麦 油 でんぷん 小麦粉 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	875 34.5
4	月	振 替 休 日					
5	火	☑	白身魚のオリーブ焼き 付け合わせ(ミニトマト、キャベツ) パンブキンポタージュ	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 バター	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	818 32.1
6	水	☑	フレンチサラダ 鮭のクリームソース いちごゼリー	牛乳 鮭 ツナ	チーズ ブルロール 油 さとう いちごゼリーの素 じゃがいも でんぷん	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	860 34.5
7	木	☑	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	ゆかめ 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	798 26.0
8	金	☑	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 茎わかめ 赤かえでのり	米 麦 さとう じゃがいも バター イタリアントレッシング	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	830 24.6
11	月	☑	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)	米粉パン 米粉 油 さとう でんぷん うどん類	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	876 38.2
12	火	☑	魚のきのこあんかけ 切り干し大根の酢の物 さといもの煮物	牛乳 ホキ とりさきみ てんぷら とり肉	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん さといも 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 りんげん きりぼしだいこん こんにゃく	797 31.9
13	水	☑	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 パン粉 でんぷん 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	834 34.4
14	木	☑	チキンカツ 高菜炒め かき玉汁	牛乳 かつお節 とろみ 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 パン粉 こむぎこ	にんにく たかまづけ にんじん たまねぎ ねぎ	804 37.0
15	金	☑	さばのチョリム 中華サラダ 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 さといも	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 こんにゃく こまつな 白菜キムチ	830 34.1
18	月	☑	がねあげ ブロッコリーサラダ ポークビーフステーキ	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	833 33.4
19	火	☑	大根サラダ さつまいもの豆乳みそ汁	牛乳 南関あげ ちくわ たまご 豆乳 とり肉 油あげ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぷん 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	860 29.1
20	水	☑	シェパードパイ 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 バター 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	891 31.6
21	木	☑	さんまかんろ煮 春雨ときゅうりのごま和え 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 こんにゃく しめじ もやし しいたけ にんじん だいこん ねぎ	803 27.0
22	金	☑	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	853 30.4
25	月	振 替 休 業 日					
26	火	☑	いん石だんご 春雨の酢の物の ついで汁	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 さといも でんぷん	にんじん ごぼう しょうが きゅうり こんにゃく ねぎ しいたけ	791 28.7
27	水	☑	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 でんぷん カクテルゼリー 焼きチャーシュー	黄桃 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	887 28.4
28	木	☑	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 でんぷん	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	822 28.6
29	金	☑	ぶた肉マリネソース きゅうりの酢の物 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 さといも	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	831 34.4

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たため、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、食感はふっくらジューシーです。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！

