



# 11月 がっこうきゅうしょく こんだてよていひょう(天草小)

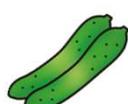
天草学校給食センター

ひ	ょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる			
1	きん	むぎごはん		あつあげのそぼろになっとう わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら なっとう	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん あぶら	だいこん たまねぎ もやし にんじん キャベツ しいたけ グリンピース きゅうり	693	27.8	
5	か	コッパン		きのこのクリームシチュー おまめのミートグラタン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ちりめん だいず おふくまめ きんときまめ	コッパン あぶら さとう さつまいも	しめじ エリンギ たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり だいこん にんじん トマト キャベツ	682	29.0	
6	すい	むぎごはん		もずくのかきたまじる レバーのあまからごまがらめ もやしのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ もずく とりにく レバー みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ だいこん しょうが れんこん もやし きゅうり	652	27.8	
7	もく	こくとうパン		タイピーエン いわしフライ だいずとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく チーズ うずらたまご いわし だいず	こくとうパン ごまあぶら さとう あぶら はるさめ こめこ	きくらげ しいたけ キャベツ たけのこ にんじん だいこん しょうが たまねぎ はくさい きゅうり	614	24.6	
8	きん	むぎごはん		いいはのひ こんだて	かみかみみそしる かみかみごぼうバーグ のりマヨあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちくわ とりにく わかめ のり みそ	こめ むぎ こんにやく パンこ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん れんこん えのきたけ きゅうり キャベツ	648	22.1
11	げつ	むぎごはん		あまくさたからしまデー しいたけ	のっぺいじる さきいかとやさいのかきあげ かわりあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ さきいか だいず たまご ちりめん	こめ むぎ あぶら こんにやく さといも でんぷん こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ しいたけ たまねぎ きゅうり	657	25.9
12	か	にんじんパン		あまくさたからしまデー	きくらげのちゅうかスープ とりのたつたあげやき はくさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ ちくわ	にんじんパン ごまあぶら こめこ あぶら ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ ねぎ しょうが はくさい きゅうり	666	30.1
13	すい	むぎごはん		あまくさたからしまデー	すましじる てづくりすりみあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ わかめ ぎょにくすりみ たまご ちくわ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんじん ごぼう えだまめ しいたけ しょうが もやし	637	26.3
14	もく	しょくパン		あまくさたからしまデー ぶたにく	ポークビーンズ ちくわのカレーあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ だいず ぶたにく ちくわ いとかんてん たまご ちりめん あかかえてでのり	しょくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ トマト だいこん きゅうり キャベツ	625	27.7
15	きん	むぎごはん		あまくさたからしまデー さつまいも	さつまじる シャキシャキそぼろ ちりめんあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず ちりめん みそ	こめ むぎ さつまいも こんにやく さとう あぶら	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	638	25.3
18	げつ	むぎごはん		あまくさたからしまデー	カレー きびなごフライ② ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ツナ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こむぎこ でんぷん こめこ	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり だいこん コーン えだまめ	672	23.6
19	か	ミルクパン		あまくさたからしまデー	ラピオリスープ さかなのバジルオリーブやき アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	ミルクパン ラピオリ あぶら オリーブオイル アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン えだまめ バジル	661	32.7
20	すい	むぎごはん		あまくさたからしまデー	とうふとわかめのみそしる にくやさしいため やきりんご	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう バター グラニューとう でんぷん	えだまめ にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが キャベツ りんご	620	21.8
21	もく	コッパン		あまくさたからしまデー	しょうがコンソメスープ スパイシーチキン ダブルポテトサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	コッパン マカロニ じゃがいも あぶら でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ さつまいも	にんじん はくさい だいこん えだまめ しめじ しょうが きゅうり	633	28.0
22	きん	むぎごはん		ふるさとくまさんデー たまなちく	なんかんあげのおやこに おとうふシュウマイ わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ ひじき とうにゅう たまご とうふ ぎょにくすりみ わかめ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら でんぷん さとう	だいこん たまねぎ コーン にんじん ごぼう えだまめ グリンピース きゅうり キャベツ	665	23.4
25	げつ	むぎごはん		あまくさたからしまデー	おしぼうちょう いわしのしょうがに ほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ いわし	こめ むぎ こむぎこ さとう ごま でんぷん	にんじん はくさい しょうが だいこん ねぎ もやし ごぼう しいたけ ほうれんそう	677	28.7
26	か	しょくパン		あまくさたからしまデー	ウイナースープ てづくりコロッケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウイナー ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	しょくパン あぶら じゃがいも パンこ マカロニ こむぎこ	にんじん はくさい えだまめ だいこん しめじ たまねぎ みかん パイナップル もも	682	23.2
27	すい	むぎごはん		あまくさたからしまデー	ごもくじる さかなのみそやき ひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく ホキ みそ あつあげ ひじき	こめ むぎ さとう ごま こんにやく じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ	653	29.2
28	もく	ひのくにパン		あまくさたからしまデー	ひらめんスープ サーモンフライ きりほしパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さけ	ひのくにパン あぶら ごまあぶら ごま パンこ ひらめんビーフン	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり だいこん	624	28.9
29	きん	むぎごはん		あまくさたからしまデー	だいこんのうまに ごもくあつやきたまご ゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こんぶ あつあげ たまご	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ だいこん キャベツ グリンピース コーン きゅうり もやし ゆず	666	26.5

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆今月の天草産

こめ きゅうり



だいこん



しょうが



きくらげ



いりこ



ほししいたけ



さつまいも



ぶたにく

