



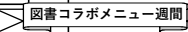
R 7.

11月

## 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

| ひ                                                                                 | よう | しゅしよく         | ぎゅうにゅう                                                                              | おかず                                    | ざいりょう                                                                                                                   |                                                                                                                             |                                                            | エネルギーたんぱく質  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------|--|
|                                                                                   |    |               |                                                                                     |                                        | 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                                             |             |  |
| 4                                                                                 | 火  | ふりかえきゅうぎょう日   |                                                                                     |                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                            |             |  |
|  |    |               |                                                                                     |                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                            |             |  |
| 5                                                                                 | 水  | にんじんごはん       |    | とりのなんばんづけ<br>とさあえ<br>すまし汁              | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>とうふ わかめ かつお節<br>(かつお節・出し昆布)                                                                              | 米 麦 油 さとう<br>でんぶん                                                                                                           | にんじん ビーマン はくさい<br>たまねぎ ほうれん草 パセリ<br>しいたけ ねぎ                | 665<br>30.2 |  |
| 6                                                                                 | 木  | コッペパン         |    | にやポリタン<br>グリーンサラダ<br>海の色ゼリー            | 牛乳 ベーコン チーズ                                                                                                             | コッペパン スパゲッティ<br>オリーブ油 さとう 油 イナアガー<br>ブルーハワイシロップ こんぺいとう                                                                      | たまねぎ ビーマン キャベツ<br>しいたけ きゅうり にんにく<br>にんじん レタス パセリ           | 655<br>19.6 |  |
| 7                                                                                 | 金  | むぎごはん         |    | ナイトランチの店長さん<br>ポテトサラダ<br>わかめスープ        | 牛乳 ぶたミンチ たまご<br>ハム チーズ ヨーグルト<br>わかめ とうふ かまぼこ                                                                            | 米 麦 ごま油 でんぶん<br>さとう じゃがいも ごま<br>マヨネーズ                                                                                       | えのきしょうが にんじん<br>にんにく きゅうり しいたけ<br>たまねぎ グリンピース              | 674<br>26.7 |  |
| 10                                                                                | 月  | むぎごはん         |    | 魚のきのごあんかけ<br>切りばし大根のすのもの<br>さといものにも    | 牛乳 とりささみ てんぶら<br>ホキ とり肉                                                                                                 | 米 麦 油 さとう ごま<br>でんぶん ごま油 さといも<br>じゃがいも                                                                                      | しいたけ えのき にんじん こんにやく<br>きくらげ たまねぎ きゅうり ごぼう<br>切り干しだいこん インゲン | 647<br>26.3 |  |
| 11                                                                                | 火  | こめこパン         |    | 天草宝島デー<br>野菜と豆のかきあげ<br>みかん<br>きつねうどん   | 牛乳 油あげ たまご いか<br>ひよこ豆 レッドキドニー<br>かまぼこ (にぼし)                                                                             | こめこパン こめこ 油<br>さとう でんぶん<br>うどん           | たまねぎ にんじん ビーマン<br>みかん しいたけ はくさい<br>ねぎ 青えんどう豆               | 687<br>29.9 |  |
| 12                                                                                | 水  | むぎごはん         |    | チキンカツ<br>たかないため<br>かき玉汁                | 牛乳 とり肉 ちくわ<br>たまご とうふ わかめ ひじき<br>かつお節 青のり(にぼし)                                                                          | 米 麦 油 ごま さとう<br>ばんこ こむぎこ                                                                                                    | にんにく あそ蕎麦 にんじん<br>たまねぎ ねぎ                                  | 640<br>28.7 |  |
| 13                                                                                | 木  | コッペパンカット      |    | スティックドッグ<br>ごぼうのサラダ<br>ほうれん草シチュー       | 牛乳 チーズ とり肉<br>ヨーグルト 牛肉 ぶた肉<br>スキムミルク                                                                                    | コッペパン じゃがいも 油<br>ばんこ でんぶん<br>マヨネーズ                                                                                          | ごぼう たまねぎ ほうれん草<br>レタス にんじん しめじ<br>ホールコーン                   | 664<br>27.5 |  |
| 14                                                                                | 金  | むぎごはん         |    | 天草宝島デー<br>たちうおフライ<br>ちゅうかサラダ<br>ごまキムチ汁 | 牛乳 ハム たちうお <br>とうふ ぶた肉<br>赤みそ 米みそ かつお節 | 米 麦 油 ごま油 さとう<br>さといも ごま<br>こむぎこ ばんこ                                                                                        | もやし きゅうり にんじん<br>ごぼう こんにやく 白菜キムチ<br>だいこん こまつな ねぎ           | 662<br>24.9 |  |
| 17                                                                                | 月  | むぎごはん         |    | さんまかんろ煮<br>春雨ときゅうりのゴマあえ<br>さつま汁        | 牛乳 ハム あつあげ<br>さんま ぶた肉 麦みそ<br>(にぼし)                                                                                      | 米 麦 さとう ごま<br>はるさめ 油 さつまいも<br>でんぶん                                                                                          | きゅうり しいたけ もやし<br>ねぎ こんにやく しめじ<br>にんじん だいこん                 | 681<br>23.9 |  |
| 18                                                                                | 火  | コッペパン         |   | がねあげ<br>ブロッコリーサラダ<br>ボーピーンズ            | 牛乳 カニ風味かまぼこ<br>大豆 ぶた肉 たまご                                                                                               | コッペパン こむぎこ さとう<br>さつまいも 油 じゃがいも<br>和風ドレッシング                                                                                 | ブロッコリー えだめめ<br>ホールコーン たまねぎ<br>レタス にんじん パセリ                 | 648<br>26.7 |  |
| 19                                                                                | 水  | 南関あげ丼         |  | 大根サラダ<br>さつまいもの豆乳みそ汁                   | 牛乳 たまご かつお節<br>南関あげ とり肉 油あげ<br>豆乳 麦みそ ちくわ (にぼし)                                                                         | 米 麦 さとう 油<br>でんぶん ごま油 さつまいも                                                                                                 | にんじん たまねぎ しいたけ<br>きゅうり だいこん はくさい<br>ちんげん菜                  | 697<br>23.9 |  |
| 20                                                                                | 木  | 食パン<br>いちごジャム |  | ホキ天玉あげ<br>ピーンズサラダ<br>おしぼうちょう           | 牛乳 ハム ホキ ちくわ 青さ<br>ひよこ豆 レッドキドニー 大豆<br>とり肉 スキムミルク (にぼし)                                                                  | 食パン こむぎこ こめこ<br>油 さとう さといも<br>いちごジャム 天玉 でんぶん                                                                                | キャベツ にんじん きゅうり<br>はくさい しいたけ ごぼう<br>ねぎ 青えんどう豆               | 652<br>27.4 |  |
| 21                                                                                | 金  | 秋なすカレー        |  | きのこオムレツ<br>わかめとコーンのサラダ                 | 牛乳 ベーコン わかめ<br>たまご とり肉 スキムミルク<br>大豆                                                                                     | 米 麦 油 ごま油<br>さとう じゃがいも                                                                                                      | にんじん しいたけ えのき パセリ<br>きゅうり レタス にんにく りんご<br>ホールコーン たまねぎ なす   | 688<br>24.6 |  |
| 24                                                                                | 月  | ふりかえ休日        |                                                                                     |                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                             |                                                            |             |  |
| 25                                                                                | 火  | 食パン           |  | チーズ<br>フルーツ白玉<br>パリパリ焼きそば              | 牛乳 ぶた肉 いか ちくわ<br>チーズ                                                                                                    | 食パン でんぶん さとう<br>油 焼きチャーめん<br>カクテルゼリー 白玉だんご                                                                                  | 黄桃 みかん パナナ きくらげ<br>たまねぎ にんじん はくさい<br>ねぎ たけのこ               | 694<br>23.7 |  |
| 26                                                                                | 水  | 新米ごはん         |  | 天草宝島デー<br>いん石だんご<br>春雨のすのもの<br>のっぺい汁   | 牛乳 すりみ あつあげ<br>油あげ ちくわ とり肉<br>(にぼし)                                                                                     | 新米 油 ごま さとう<br>こむぎこ はるさめ <br>さといも でんぶん | にんじん ごぼう しょうが<br>きゅうり しいたけ ねぎ<br>こんにやく                     | 640<br>23.6 |  |
| 27                                                                                | 木  | ミルクパン         |  | フレンチサラダ<br>さけのクリームソース<br>青りんごゼリー       | 牛乳 鮭 ツナ                                                                                                                 | ミルクパン 油 さとう<br>青りんごゼリーの素 じゃがいも<br>でんぶん                                                                                      | きゅうり にんじん たまねぎ<br>キャベツ ホールコーン<br>しめじ パセリ                   | 683<br>29.0 |  |
| 28                                                                                | 金  | むぎごはん         |  | さんまのしょうが煮<br>和風ポテトサラダ<br>大根のみそ汁        | 牛乳 たまご あつあげ<br>さんま かつお節 わかめ<br>麦みそ (にぼし)                                                                                | 米 麦 じゃがいも でんぶん<br>さとう マヨネーズ                                                                                                 | たまねぎ きゅうり キャベツ<br>だいこん ねぎ にんじん<br>しいたけ しょうが                | 695<br>25.2 |  |

## 天草宝島デー



## 図書コラボメニュー週間

期間：11月4日(火)～11月7日(金)まで  
おいしい料理がでてる本と給食がコラボレーション！  
期間中は、ぜひ本も読んでみてね！

## 食育クイズ

Q. 白菜は寒い季節においしくなりますが、  
どうして寒さに強いのでしょうか？

A) 葉っぱが厚いから

B) 白っぽい色をして  
いるからC) 根を土の深くまで  
張っているから

## 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。

食育クイズのこたえ  
A) 葉っぱが厚いから  
\*\* \*\*