



R 7.

11月

学校給食献立予定表



天草学校給食センター

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	
4	火	ミルクパン	いかりのギョーザ コールスローサラダ こまつさんのシチュー	牛乳 とり肉 とりささみ ぶたミンチ ひよこ豆 レッドキドニー	ミルクパン ごま油 油 でんぶん さとう じゃがいも ぎょうざの皮	ねぎ にら キャベツ たまねぎ にんにく 青えんどう オクラ しょうが にんじん ホールコーン	807 34.6
				牛乳 とり肉 かまぼこ とうふ わかめ かつお節 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう でんぶん	にんじん ビーマン はくさい たまねぎ ほうれん草 パセリ しいたけ ねぎ	825 37.4
5	水	にんじんごはん	どりの南蛮漬け 土佐和え すまし汁	牛乳 ベーコン チーズ	コッペンパン スパゲッティ オリーブ油 さとう 油 イナアガー 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 しいたけ きゅうり にんにく にんじん レタス パセリ	848 24.5
6	木	コッペンパン	ナイトランチの店長さん ポテトサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたミンチ たまご ハム チーズ ヨーグルト わかめ とうふ かまぼこ	米 麦 ごま油 でんぶん さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	えのきしょうが にんじん にんにく きゅうり しいたけ たまねぎ グリンピース	833 32.2
7	金	麦ごはん	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 とりささみ てんぷら ホキ とり肉	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油 さといも じゃがいも	しいたけ えのき にんじん こんにゃく きくらげ たまねぎ きゅうり ごぼう 切り干し大根 インゲン	797 31.9
11	火	米粉パン	天草宝島デー 野菜と豆のかきあげ みかん きつねうどん	牛乳 油あげ たまご いか ひよこ豆 レッドキドニー かまぼこ (にぼし)	米粉パン 米粉 油 さとう でんぶん うどん	たまねぎ にんじん ビーマン みかん しいたけ はくさい ねぎ 青えんどう豆	876 38.2
				牛乳 とり肉 ちくわ たまご とうふ わかめ ひじき かつお節 青のり(にぼし)	米 麦 油 ごま さとう パン粉 小麦粉	にんにく 阿蘇南菜 にんじん たまねぎ ねぎ	804 37.0
12	水	麦ごはん	チキンカツ 高菜炒め かき玉汁	牛乳 チーズ とり肉 ヨーグルト 牛肉 ぶた肉 スキムミルク	コッペンパン じゃがいも 油 パン粉 でんぶん マヨネーズ	ごぼう たまねぎ ほうれん草 レタス にんじん しめじ ホールコーン	834 34.4
14	金	麦ごはん	天草宝島デー 太刀魚フライ 中華サラダ ごまキムチ汁	牛乳 ハム たちうお とうふ ぶた肉 赤みそ 米みそ かつお節	米 麦 油 ごま油 さとう さといも ごま 小麦粉 パン粉	もやし きゅうり にんじん ごぼう にんにく 白菜キムチ だいこん こまつな ねぎ	821 30.5
				牛乳 ハム あつあげ さんま ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう ごま はるさめ 油 さつまいも でんぶん	きゅうり しいたけ もやし ねぎ こんにゃく しめじ にんじん だいこん	812 38.1
17	月	麦ごはん	さんまかんろ煮 春雨ときゅうりのゴマ和え さつまい	牛乳 カニ風味かまぼこ 大豆 ぶた肉 たまご	コッペンパン 小麦粉 さとう さつまいも 油 じゃがいも 和風ドレッシング	ブロッコリー えだまめ ホールコーン たまねぎ レタス にんじん パセリ	803 27.0
18	火	コッペンパン	がねあげ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	給 食 な し			
19	水			給 食 な し			
20	木	食パン いちごジャム	ホキ天玉揚げ ビーンズサラダ 押し包丁	牛乳 ハム ホキ ちくわ 青さ ひよこ豆 レッドキドニー 大豆 とり肉 スキムミルク (にぼし)	食パン 小麦粉 米粉 油 さとう さといも いちごジャム 天玉 でんぶん	キャベツ にんじん きゅうり はくさい しいたけ ごぼう ねぎ 青えんどう豆	812 34.0
				牛乳 ベーコン わかめ たまご とり肉 スキムミルク 大豆	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 りんご ホールコーン たまねぎ なす	853 30.4
21	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	振 替 休 日			
24	月			振 替 休 日			
25	火	食パン	チーズ フルーツ白玉 パリパリ焼きそば	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ チーズ	食パン でんぶん さとう 油 焼きチャー麺 カクテルゼリー 白玉だんご	黄桃 みかん パナナ きくらげ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ たけのこ	879 29.1
				牛乳 すりみ あつあげ 油あげ ちくわ とり肉 (にぼし)	新米 油 ごま さとう 小麦粉 はるさめ さといも でんぶん	にんじん ごぼう しょうが きゅうり しいたけ ねぎ こんにゃく	791 28.7
26	水	新米ごはん	いん石だんご 春雨の酢の物 のっぺい汁	牛乳 鮭 ツナ	ミルクパン 油 さとう 青りんごゼリーの素 じゃがいも でんぶん	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン しめじ パセリ	855 36.4
27	木	ミルクパン	フレンチサラダ 鮭のクリームソース 青りんごゼリー	牛乳 たまご あつあげ さんま かつお節 わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう マヨネーズ	たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん ねぎ にんじん しいたけ しょうが	822 28.6
28	金	麦ごはん	さんまの生姜煮 和風ポテトサラダ 大根のみそ汁				

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。◆南関あげ井・・・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
関あげ井を出します。

食育クイズのこたえ

A) 葉っぱが厚いから

