



# 11月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量		
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	金	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 納豆 和風ドレッシング和え	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	841	32.7	
5	火	コッペパン		きのこのクリームシチュー お豆のミートグラタン 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	コッペパン 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	868	36.1	
6	水	麦ごはん		もずくのかきたま汁 レバーの甘辛ごまがらめ もやしの酢の物	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	808	33.9	
7	木	黒糖パン		タイピーエン いわしフライ② 大豆とチーズのサラダ	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	829	32.9	
8	金	麦ごはん		いい歯の日 献立 かみかみみそ汁 かみかみごぼうバーグ のりマヨ和え	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	816	27.4	
11	月	麦ごはん		天草宝島デー しいたけ	のっぺい汁 さきいかと野菜のかきあげ かわり和え	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	807	31.7
12	火	にんじんパン		天草宝島ウイーク きくらげの中華スープ 鶏の竜田揚げ焼き 白菜のごまネーズ和え	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	847	38.2	
13	水	麦ごはん		すまし汁 手作りすり身揚げ キャベツのごま和え	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	785	32.2	
14	木	食パン		天草宝島デー 豚肉	ポークビーンズ ちくわのカレー揚げ 海藻サラダ	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	845	37.2
15	金	麦ごはん		天草宝島デー さつまいも	さつま汁 シャキシャキそぼろ ちりめん和え	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	788	31.0
18	月	麦ごはん		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	817	27.8	
19	火	ミルクパン		ラビオリスープ 魚のバジルオリーブ焼き 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 ラビオリ 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	849	41.7	
20	水	郡 市 音 楽 会 の た め お 弁 当								
21	木	コッペパン		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	コッペパン 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	803	34.9	
22	金	麦ごはん		ふるさとくまさんデー 玉名地区 南関あげの親子煮 お豆腐シュウマイ わかめのごま酢和え	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	804	27.4	
25	月	麦ごはん		押し包丁 いわしのしょうが煮 ほうれんそうの和え物	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	834	34.8	
26	火	食パン		ウインナースープ 手作りコロッケ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう たまご ウインナー 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	867	28.6	
27	水	麦ごはん		五目汁 魚のみそ焼き ひじきの和え物	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	809	35.8	
28	木	ひのくにパン		平めんスープ サーモンフライ きりぼ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	748	33.6	
29	金	麦ごはん		大根のうま煮 五目厚焼き玉子 ゆず風味和え	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	804	30.6	

※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

ほしいたけ

さつまいも

ぶたにく

