



# 【11月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅよく	ぎゆう にゆう	おかず	おもなざいりよう			えいりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちよしをととのえる		
1	きん	ちゅうかふう まぜごはん		はるさめのちゅうかあえ ごもくスープ	こめ さとう あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゆう とりにく ハム あつあげ	にんじん きゅうり しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ もやし チンゲンさい	603	23.5
4	げつ	ふ り か え き ゆ う じ つ							
5	か	むぎごはん		きびなごフライ みどりとしろのごまあえ とうふじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゆう きびなごのからあげ ハム かまぼこ とうふ わかめ かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ ブロッコリー カリフラワー えのきたけ	633	20.4
6	すい	セルフ てりやきバーガー		チーズサラダ ポパイシチュー	まるパン さとう あぶら	ぎゅうにゆう チキンてりやきパティ とりにく チーズ	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ コーン ほうれんそう しめじ	603	27.1
7	もく	むぎごはん		ひじきしゅうまい こまつなとツナのあえもの はくさいとにくだんごのスープ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゆう ひじきしゅうまい にくだんご ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ はくさい こまつな きくらげ	635	23.5
「いい歯の日」給食				きりぼしだいこんのかみかみサラダ だいずのごもくに	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゆう とりにく ささみ だいず あつあげ さつまあげ	にんじん きゅうり れんこん ごぼう いんげん きりぼしだいこん	690	26.2
8	きん	むぎごはん							
11	げつ	ふ り か え き ゆ う ぎ よ う び							
12	か	むぎごはん		ツナごぼうサラダ うまに	こめ むぎ さとも こんにやく	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ ツナ	にんじん きゅうり キャベツ れんこん しいたけ えだまめ ごぼう	619	22.5
あまくさ宝島デー ～天草豚肉～				じゃこナッツサラダ ポークビーンズ	ココアパン さとう あぶら じゃがいも ビーナッツ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず ちりめん	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ブロッコリー トマト	614	23.2
13	すい	ココアパン							
14	もく	むぎごはん		とうふハンバーグのきのこソース わかめのすのもの いなかじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん さとも	ぎゅうにゆう とうふハンバーグ とりにく たまご だしりこ とうふ わかめ みそ	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが ごぼう ねぎ しめじ	662	27.0
あまくさ宝島デー ～しいたけ～				ごまネーズサラダ のっぺいじる	こめ あぶら ごま でんぷん さつまいも さとも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ あぶらあげ ちくわ だしりこ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ ごぼう ねぎ しめじ	647	21.3
15	きん	あきのかおりごはん							
18	げつ	まるパン		ふゆやさいのミートやき グリーンサラダ ベーコンじゃがスープ	まるパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きくらげ ほうれんそう えのきたけ にんにく	625	25.6
19	か	むぎごはん		あつあげいため ちゃんこなべ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん マロニー	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン とうふ あつあげ あぶらあげ	にんじん しょうが しいたけ はくさい いら もやし ねぎ	669	24.4
20	すい	ミルクパン		きくらげのサラダ ラビオリスープ おさつスティック	ミルクパン さとう あぶら ラビオリ さつまいも	ぎゅうにゆう	にんじん きゅうり キャベツ ほうれんそう しめじ もやし きくらげ たまねぎ	695	23.4
ふるさとくまさんデー				ひじきポテトサラダ とりじる	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく たまご とうふ なんかんあげ ひじき ちくわ かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ	670	22.2
22	きん	むぎごはん		さばのしおやき えのきのあまずあえ さとものごじる	こめ むぎ さとう さとも	ぎゅうにゆう さば とうふ だいず わかめ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ	623	31.5
25	げつ	しよくパン		コスモスサラダ チキンビーンズ マーガリン	しよくパン さとう あぶら じゃがいも マーガリン	ぎゅうにゆう とりにく ハム だいず	にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ	617	23.8
26	か	むぎごはん		マヨポンあえ おでん	こめ むぎ さとも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ あつあげ さつまあげ	にんじん きゅうり キャベツ きりぼしだいこん だいこん	653	24.6
27	すい	コッパン		ほうれんそうオムレツ あまなつみかんサラダ コーンマカロニシチュー	コッパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゆう ほうれんそうオムレツ とりにく	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン えだまめ あまなつみかん	578	22.4
あまくさ宝島デー ～さつまいも～				やさしいのかきあげ キャベツとわかめのこうみあえ さつまじる	こめ むぎ あぶら さつまいも	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ だしりこ わかめ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが しめじ ねぎ にんにく やさいのかきあげ	614	17.5
28	もく	むぎごはん							
29	きん	こんさいの ハヤシライス		エスニックサラダ てづくりミルクゼリー	こめ むぎ さとう あぶら バター はるさめ アガーコ	ぎゅうにゆう とりにく ハム わかめ	にんじん きゅうり れんこん トマト しょうが だいこん みかん たまねぎ にんにく	680	18.0

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 11月の天草産の食材

