



【11月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう				エネルギー (kcal)	たんぱく しょうど
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる			
天草宝島デー ～太刀魚～				たくあんサラダ たちおフライ とうふとおおさのみそしる	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あげ たちお だしりりこ あおさ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	661	25.5	
4	火	むぎごはん		チーズサラダ ちゃんぽん いちごジャム	しよくパン さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ もやし たまねぎ コーン きくらげ いちごジャム	642	26.0	
6	木	むぎごはん		からあげ いんげんのごまあえ キムチなべ	こめ むぎ あぶら ごま さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	いんげん にんじん にはら きくらげ キムチ えのきたけ はくさい もやし	633	25.2	
いい歯の日給食				コーンわかめサラダ ハヤシライス ミニフィッシュ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ いりこ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ グリーンピース マッシュルーム	646	20.9	
7	金	むぎごはん								
10	月	ふりかえきゅうじつ								
11	火	むぎごはん		マヨボーンずあえ おでんふうに	こめ むぎ さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく さつまあげ あつあげ かつおぶし こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん	621	23.3	
12	水	こめこいりかぼちゃパン		キャベツサラダ ベーコンポタージュスープ	こめこいりかぼちゃパン さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし チーズ ベーコン	キャベツ コーン にんじん きゅうり たまねぎ	588	21.3	
13	木	むぎごはん		チャブチェ ぎょうざ チンゲンさいのちゅうかスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら はるさめ こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ にんにく もやし チンゲンさい きくらげ	610	19.9	
14	金	むぎごはん		さかなのやさいあんかけ かきたまじる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ホキ たまご かまぼこ とうふ かつおぶし こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にはら たけのこ きくらげ しょうが ねぎ えのきたけ	613	26.5	
17	月	ミルクパン		からふるサラダ だいがくいも はるさめスープ	ミルクパン さとう みずあめ さつまいも あぶら ごま パンこ でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう ハム だいず とりにく	キャベツ にんじん きゅうり しょうが コーン たまねぎ はくさい きくらげ にはら たまねぎ こまつな しいたけ にんにく	608	20.8	
天草宝島デー ～新米～				かきなます さかなのかばやき とうふとあげのみそしる	こめ ごま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう いわし とうふ あげ だしりりこ	かき だいこん きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	678	27.0	
18	火	しろごはん 天草宝島デー ～みかん～		えだまめサラダ ナポリタン みかん	まるパン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	キャベツ にんじん えだまめ コーン きゅうり にんにく たまねぎ ビーマン マッシュルーム みかん	643	23.0	
19	水	まるパン		きゅうりのあえもの ぶたじる	こめ むぎ さとう でんぶん ごま こんにやく あぶら さといも さつまいも	ぎゅうにゅう あげ ちくわ ぶたにく とうふ たまご こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ しょうが	661	25.0	
20	木	なんかんあげどん		かいそうサラダ とりにくのてりやき あきのみりじる	こめ むぎ ごま さとう さといも さつまいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく かいそう こんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん きゅうり しめじ たまねぎ ほうれんそう しいたけ	629	25.7	
21	金	むぎごはん								
25	火	ドライカレー		ころころサラダ コンソメスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ きゅうり キャベツ コーン にんにく しょうが	640	22.5	
26	水	コッペパン		フルーツヨーグルト ビーフシチュー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	パイン もも パナナ みかん たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが	603	20.8	
27	木	むぎごはん		オーロラサラダ ミンチカツ やさしいる	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン えだまめ しょうが	645	21.0	
28	金	むぎごはん		だいこん・ツナサラダ 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	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ さつまあげ あつあげ	だいこん キャベツ にんじん れんこん ごぼう いんげん	660	27.8	

※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



おこめ



さつまいも



たいうお



しいたけ



いらこ



みかん



きゅうり



きくらげ