



【11月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
		天草宝島デー ～太刀魚～		たくあんサラダ 太刀魚フライ 豆腐とおおきのみそ汁	米 麦 ごま 油	牛乳 豆腐 あげ 太刀魚	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	819.0	31.4
4	火	麦ごはん		チーズサラダ ちゃんぽん いちごジャム	食パン 砂糖 油 ちゃんぽん麺	牛乳 ハム チーズ 豚肉 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	827.0	34.4
6	木	麦ごはん		からあげ いんげんのごま和え キムチなべ	米 麦 油 ごま 砂糖 小麦粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉	いんげん にんじん にら きくらげ キムチ えのきたけ 白菜 もやし	746.0	29.3
		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	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぶ	牛乳 豚肉 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	791.0	24.1
7	金	麦ごはん		マカロニグラタン ミネストローネ	黒糖パン 砂糖 マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん しめじ こまつな コーン キャベツ にんにく	866.0	32.7
10	月	黒糖パン		マヨボシ酢和え おでん風煮	米 麦 さといも こんにゃく	牛乳 ちくわ 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ かつお節 うずら卵 こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん	806.0	30.3
11	火	麦ごはん		キャベツサラダ ベーコンポタージュスープ	米粉入りかぼちゃパン 砂糖 油 ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 かつお節 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	767.0	27.1
12	水	米粉入りかぼちゃパン		チャブチェ ぎょうざ チンゲン菜の中華スープ	米 麦 でんぶ 油 はるさめ 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 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 チンゲン菜 きくらげ	781.0	24.3
13	木	麦ごはん		魚の野菜あんかけ かきたま汁	米 麦 でんぶ 小麦粉 油	牛乳 ホキ 卵 かまぼこ 豆腐 かつお節 こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にら たけのこ きくらげ しょうが ねぎ えのきたけ	743.0	30.2
14	金	麦ごはん		からふるサラダ 大学芋 春雨スープ	ミルクパン 砂糖 水あめ さつまいも 油 ごま パン粉 でんぶ はるさめ	牛乳 ハム 大豆 鶏肉	キャベツ にんじん きゅうり しょうが コーン たまねぎ 白菜 きくらげ にら たまねぎ こまつな しいたけ にんにく	791.0	26.6
17	月	ミルクパン		かきなます 魚のかば焼き 豆腐とあげのみそ汁	米 ごま 砂糖 でんぶ 油	牛乳 いわし 豆腐 あげ だしりこ	柿 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	841.0	33.4
18	火	しろごはん 天草宝島デー ～みかん～		枝豆サラダ ナポリタン みかん	丸パン 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 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	805.0	28.3
19	水	丸パン		きゅうりの和え物 豚汁	米 麦 砂糖 でんぶ ごま こんにゃく 油 さといも さつまいも	牛乳 あげ ちくわ 豚肉 豆腐 卵 こんぶ かつお節	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	819.0	30.9
20	木	南関揚げ井		海藻サラダ 鶏肉の照り焼き 秋の実り汁	米 麦 ごま 砂糖 さといも さつまいも	牛乳 ハム 鶏肉 海藻 こんぶ かつお節	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	779.0	31.1
21	金	麦ごはん		ころころサラダ コンソメスープ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 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	793.0	27.4
25	火	ドライカレー		フルーツヨーグルト ビーフシチュー	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 ヨーグルト	パイン 桃 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	766.0	25.6
26	水	コッペパン		オーロラサラダ ミンチカツ 野菜汁	米 麦 油 じゃがいも パン粉 でんぶ 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 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 枝豆 しょうが	806.0	25.9
27	木	麦ごはん		大根・ツナサラダ 大豆の五目煮	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ さつま揚げ 厚揚げ	だいこん キャベツ にんじん れんこん ごぼう いんげん	819.0	34.4
28	金	麦ごはん							

※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



いりこ



みかん



きゅうり



きくらげ