



# 【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		
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
					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			
1	金	中華風 混ぜごはん		春雨の中華和え 五目スープ	米 もち米 砂糖 油 でん粉 春雨	牛乳 鶏肉 ハム 厚揚げ	にんじん きゅうり しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ もやし チンゲン菜	796	29.2	
2	土	麦ごはん		れんこんのきんぴら 手作りひじきのふりかけ つぼん汁	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 ちりめん だしりこ ひじき かつお節 厚揚げ	にんじん ごぼう しいたけ 枝豆 れんこん	770	29.0	
4	月	ふ り か え き ゆ う じ つ								
5	火	麦ごはん		きびなごフライ 緑と白のごま和え 豆腐汁	米 麦 砂糖 油 ごま	牛乳 きびなごの唐揚げ ハム かまぼこ 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ しいたけ ブロッコリー カリフラワー えのきたけ	785	24.8	
6	水	セルフ 照り焼きバーガー		チーズサラダ ポパインチュー	丸パン 砂糖 油	牛乳 チキン照り焼きパティ 鶏肉 チーズ	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ コーン ほうれん草 しめじ	784	34.3	
7	木	麦ごはん		ひじきしゅうまい 小松菜とツナの和え物 白菜と肉団子のスープ	米 麦 油	牛乳 ひじきしゅうまい 肉団子 ツナ	にんじん キャベツ 玉ねぎ 白菜 小松菜 きくらげ	794	28.8	
8		「いい歯の日」給食			切干大根のかみかみサラダ 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 ささ身 大豆 厚揚げ さつま揚げ	にんじん きゅうり れんこん ごぼう いんげん 切干大根	851	31.6
11	月	さつまいも 蒸しパン		青じそドレッシング和え 煮込みラーメン	ホットケーキミックス 砂糖 油 バター さつまいも ラーメン麺	牛乳 焼き豚 ハム	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ もやし コーン にんにく きくらげ	798	25.6	
12	火	麦ごはん		ツナごぼうサラダ うま煮	米 麦 里いも こんにゃく	牛乳 鶏肉 厚揚げ ツナ	にんじん きゅうり キャベツ れんこん しいたけ 枝豆 ごぼう	762	27.3	
13		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 砂糖 油 じゃがいも ピーナッツ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー トマト	761	27.9
14	木	麦ごはん		豆腐ハンバーグのきのこソース わかめの酢の物 いなか汁	米 麦 砂糖 ごま でん粉 里いも	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 卵 豆腐 わかめ だしりこ みそ	にんじん きゅうり 玉ねぎ しめじ えのきたけ しょうが ごぼう ねぎ しめじ	806	32.5	
15		あまくさ宝島デー ～しいたけ～			ごまネーズサラダ のっぺい汁	米 油 ごま でん粉 里いも さつまいも こんにゃく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 油揚げ ちくわ だしりこ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう ねぎ しめじ	802	25.7
18	月	丸パン		冬野菜のミート焼き グリーンサラダ ベーコンじゃがスープ	丸パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー きくらげ ほうれん草 えのきたけ にんにく	772	31.8	
19	火	麦ごはん		厚揚げ炒め ちゃんこ鍋	米 麦 砂糖 油 でん粉 マロニー	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 厚揚げ 油揚げ	にんじん しょうが しいたけ 白菜 いら もやし ねぎ	830	29.5	
20	水	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 砂糖 油 さつまいも ラビオリ	牛乳	にんじん きゅうり キャベツ ほうれん草 しめじ もやし きくらげ 玉ねぎ	862	28.4	
21		ふるさとくまさんデー 南開揚げ丼			ひじきポテトサラダ 鶏汁	米 麦 砂糖 でん粉 マヨネーズ じゃがいも こんにゃく	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ひじき 南開揚げ ちくわ かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ きゅうり しいたけ ねぎ	830	27.3
22	金	麦ごはん		さばの塩焼き えのきの甘酢和え 里いもの呉汁	米 麦 砂糖 里いも	牛乳 さば 豆腐 大豆 わかめ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ	766	37.9	
25	月	食パン		コスモスサラダ チキンビーンズ マーガリン	食パン 砂糖 油 じゃがいも マーガリン	牛乳 鶏肉 ハム 大豆	にんじん きゅうり 玉ねぎ 枝豆	763	28.6	
26	火	麦ごはん		マヨポン和え おでん	米 麦 里いも こんにゃく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ちくわ 厚揚げ さつま揚げ うずらの卵	にんじん きゅうり キャベツ 切干大根 大根	812	29.8	
27	水	コッペパン		ほうれんそうオムレツ 甘夏サラダ コーンマカロニシチュー	コッペパン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 ほうれん草オムレツ 鶏肉	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン 枝豆 甘夏みかん	805	30.1	
28		あまくさ宝島デー ～さつまいも～			大豆のかきあげ キャベツとわかめの香味和え さつま汁	米 麦 油 小麦粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ 大豆 ちりめん だしりこ みそ あおさ ちくわ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ ねぎ にんにく ごぼう	815	27.4
29	金	根菜の ハヤシライス		エスニックサラダ 手作りコーヒーゼリー	米 麦 砂糖 油 バター 春雨 アガー粉	牛乳 鶏肉 ハム わかめ なまクリーム	にんじん きゅうり れんこん トマト しょうが 大根 玉ねぎ にんにく	807	19.4	

※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

