

11月　学校給食献立予定表（中学校）



2026.11　本渡学校給食センター

日	付	主食	牛乳	おかず	主な材料 赤 血や肉や骨になる	黄 熱や力になる	緑 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)
				赤い文字は、図書室コラボ給食です！					
2	月	麦ごはん	牛乳	鶏ごぼう汁 さんまみぞれ煮 かみかみ和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ さんま 大豆 【いりこ】	米 麦 こんにゃく でんぷん 砂糖	ごぼう ねぎ 赤ピーマン にんじん きゅうり しいたけ もやし だいこん たまねぎ	769	31.8
4	水	ミルクパン	牛乳	ポトフスープ 若鶏のピカタ カルシウムサラダ	牛乳 ウインナー ツナ 鶏肉 卵 チーズ	ミルクパン じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	にんじん 枝豆 パセリ たまねぎ プルーン キャベツ とうもろこし しめじ 小松菜 レモン	794	31.1
		天草宝島デー「新米」							
5	木	ごはん	牛乳	春雨汁 鶏肉の南蛮唐揚げ 野菜の和えもの	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 【かつお節・昆布】	米 春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	きくらげ りんご にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ	750	27.1
6	金	麦ごはん	牛乳	麻婆なす ひじきシューマイ② カリフラワーの中華和え	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 赤味噌 ハム 味噌 ひじき	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	しょうが にんじん キャベツ にんにく ねぎ 筍 なす きゅうり しいたけ たまねぎ カリフラワー	777	29.2
9	月	コッペパン	牛乳	きのこのクリームシチュー フィレオチキン ブロッコリーサラダ いちごジャム	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク 鶏肉 チーズ	コッペパン 里芋 でんぷん 小麦粉 砂糖 パン粉 油	にんじん 枝豆 たまねぎ とうもろこし マッシュルーム 白菜 しめじ	829	32.3
10	火	麦ごはん	牛乳	けんちん汁 ちくわの磯辺揚げ 細切り昆布和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ あおさ 寒天 昆布 油揚げ 【いりこ】	米 麦 こんにゃく でんぷん 砂糖 小麦粉 油	しいたけ キャベツ だいこん きゅうり にんじん 筍 ごぼう ねぎ	755	27.3
11	水	黒糖パン	牛乳	キャベツのスープ かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	黒糖パン じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 パン粉 でんぷん 小麦粉	しめじ パセリ ごぼう キャベツ かぼちゃ たまねぎ きくらげ にんじん きゅうり	760	23.5
12	木	ごはん	牛乳	海藻みそ汁 さば生姜煮 しそキクラゲ和え	牛乳 厚揚げ 海藻 味噌 さば 【いりこ】	米 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり えのきたけ きゃべつ ねぎ きくらげ	760	29.3
13	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー ミートハンバーグ ヨーグルト和え	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも スキムミルク カレールウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ でんぷん 砂糖	しょうが グリンピース にんにく ﾄﾏﾄ りんご たまねぎ パイン 黄桃 にんじん みかん	896	29.9
16	月	麦ごはん	牛乳	平めんスープ 根菜入り平つくね さば節和え	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ さば節	米 麦 里芋 ビーフン 砂糖 こんにゃく粉 ごま油 でんぷん	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん れんこん きくらげ キャベツ ねぎ	760	28.7
17	火	天草塩ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 いわし梅煮 和風ドレッシング和え 手巻きのり	牛乳 豆腐 味噌 いわし 鶏肉 のり 【いりこ】	米 砂糖 でんぷん	にんじん 小松菜 たまねぎ 梅肉 しそ かぼちゃ キャベツ しめじ きゅうり 赤ピーマン	763	29.6
18	水	熊本県産トマトパン	牛乳	五目うどん うどん麺 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 海藻 ちりめん 【いりこ】	トマトパン うどん麺	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり 白菜 ねぎ しそ しいたけ	760	29.2
		ふるさとくまさんデー「上益城地区」							
19	木	ぷち丸ごはん	牛乳	いちょう葉汁 うまかコロッケ ひじきの和えもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき ツナ 馬肉 【かつお節・昆布】	米 ぷちまる君 里芋 油 ごま 砂糖 じゃがいも パン粉	にんじん ねぎ だいこん キャベツ ごぼう きゅうり 枝豆 たまねぎ	808	29.0
		天草宝島デー「天草産牛肉」							
20	金	麦ごはん	牛乳	わかめスープ 焼肉 りんごゼリー	牛乳 かまぼこ 豆腐 牛肉 わかめ 赤味噌 味噌	米 麦 砂糖 ごま ごま油 りんごゼリー	たまねぎ ねぎ りんご にんじん キャベツ えのきたけ にんにく しいたけ しょうが トマト	780	29.4
24	火	麦ごはん	牛乳	さつま汁 厚焼きたまご 魚そうめん和え	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 卵 魚そうめん 【いりこ】	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖 油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん とうもろこし だいこん ねぎ きゅうり	793	28.6
25	水	カット丸パン	牛乳	ラビオリスープ 照り焼きパティ クリーミーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	丸パン 小麦粉 パン粉	にんにく 枝豆 りんご にんじん パセリ レモン たまねぎ きゅうり プルーン キャベツ とうもろこし	819	33.4
		天草宝島デー「ぶり」							
26	木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 ぶりフライ ごま和え	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 厚揚げ ぶり	米 じゃがいも つきこんにゃく 油 砂糖 でんぷん パン粉 ごま	たまねぎ きゅうり にんじん グリンピース キャベツ	864	31.2
27	金	五目釜めし	牛乳	きのこ汁 れんこんはさみ揚げ② 野菜の甘酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 【かつお節・昆布】	米 こんにゃく 砂糖 油 パン粉 でんぷん 小麦粉	にんじん たまねぎ 筍 ごぼう しめじ ねぎ れんこん えのきたけ しいたけ 白菜 きゅうり	778	27.5
30	月	麦ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ ミニお好み焼き② もやしの中華和え	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	米 麦 パン粉 砂糖 ごま油 春雨 小麦粉 山芋 油	たまねぎ しいたけ しょうが にら きゅうり 白菜 しめじ にんにく ねぎ もやし にんじん きくらげ キャベツ	767	23.7

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

１１月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、ぶり、だいこん、天草産牛肉





今月は食欲の秋と読書の秋をドッキングして、物語に出てくる料理を給食に取り入れました。
※赤い文字がコラボ給食です。
どの本に出てくるかは「給食だより」をご覧ください。お楽しみに♪