11月　五和小学校　献立表

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ちやにくやほねになる(あか)	ざいりょう ねつやちからになる(き)	ざいりょう からだのちょうしをととのえる(みどり)	エネルギー たんぱくしつ
▨『いもほりバス』								
2	げつ	ミルクパン	牛乳	タイピーエン だいずといものあまからだれ	ぎゅうにゅう うずらたまご かまぼこ いりこ だいず ぶたにく	ミルクパン はるさめ あぶら さつまいも かたくりこ さとう ごま	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	681 27.9
3	か	ぶんかのひ						
▨『大きなおなべのレストラン』								
4	すい	まるパンカット(セルフバーガー)	牛乳	ほうれんそうのシチュー ぷちまるバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	コッペパン じゃがいも むぎ あぶら かたくりこ こめこ バター さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう きゅうり キャベツ	637 27.7
5	もく	むぎごはん	牛乳	とりにくじゃが さばのしおやき かみかみあえ	ぎゅうにゅう ちぎりあげ さば とりにく いか	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ きゅうり だいこん えだまめ	691 33.4
▨『ねこじゃらしの野原』								
6	きん	むぎごはん	牛乳	けんちんじる だいずととうふのフライ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とうふ だいず すりみ とりにく ひじき	こめ むぎ さといも ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま パンこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ きゅうり こまつな	655 21.7
▨『給食アンサンブル』								
9	げつ	こくとうパン	牛乳	やさいたっぷりちゃんぽん さかなとさつまいものあまずあん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たら	こくとうパン ちゃんぽんめん あぶら さつまいも さとう かたくりこ	にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ たまねぎ ピーマン しいたけ	687 26.4
天草宝島デー:天草産の新米								
10	か	しんまいごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ささみのレモンあげ きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく さつまあげ（にぼしだし）	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ レモン だいこん こんにゃく	666 28.5
11	すい	かぼちゃパン	牛乳	ウインナースープ さかなのマヨネーズやき イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ホキ チーズ	かぼちゃパン じゃがいも こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ きゅうり キャベツ コーン	605 25.7
12	もく	むぎごはん	牛乳	しらたまだんごじる しのだに もやしのすおもの	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ とりにく （にぼしだし）	こめ むぎ しらたまもち ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ もやし きゅうり	670 26.0
13	きん	むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ひじきシューマイ バンサンスー	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず ひじき とりにく ハム きんしたまご	こめ むぎ かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きゅうり にんにく しょうが キャベツ	683 29.1
天草宝島デー:天草ぶり								
16	げつ	ミルクパン	牛乳	やさいスープ あまくさぶりのフライ だいずとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶり だいず チーズ	ミルクパン マカロニ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ こまつな	672 27.7
▨『給食番長』								
17	か	むぎごはん	牛乳	チキンカレー きびなごごまフライ② かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きびなご だいず かいそうミックス	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら	たまねぎ にんじん コーン にんにく えだまめ りんご きゅうり キャベツ	673 23.6
18	すい	トマトパン	牛乳	ひらめんスープ すりみでおこのみてん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう すりみ かつおぶし とりにく あおのり	かぼちゃパン クイッティオ ごまあぶら あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ キャベツ しょうが ごぼう きゅうり	617 21.8
ふるさとくまさんデー:上益城の味								
19	もく	さんさいおこわ	牛乳	いちょうばじる あつやきたまご にらのあえもの	ぎゅうにゅう だいず ちくわ とりにく たまご （にぼしだし）	もちごめ あぶら ごま さとう ごまあぶら さといも	にんじん だいこん ごぼ にら ねぎ えだまめ しいたけ たまねぎ わらび たけのこ もやし きゅうり きくらげ	614 29.2
天草宝島デー:天草和牛								
20	きん	むぎごはん	牛乳	もずくのすましじる あまくさわぎゅうのやきにく みかん	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぎゅうにく （かつお・こんぶだし）	こめ むぎ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん もずく ねぎ もやし ピーマン りんご みかん にんにく しょうが	642 26.2
23	げつ	きんろうかんしゃのひ						
24	か	むぎごはん	牛乳	ごじる さんまのみぞれに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう あつあげ だいず さんま とりにく（にぼしだし）	こめ むぎ じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	638 27.4
▨『こまったさんのスパゲティ』								
25	すい	パインパン	牛乳	ミートスパゲティ カリじゃがサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいず	パインパン スパゲティ さとう オリーブあぶら あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	657 26.4
▨『ミラクル☆キッチン』								
26	もく	むぎごはん	牛乳	はっぽうさい ぎょうざ もやしのナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ うずらたまご とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり	603 23.1
27	きん	むぎごはん	牛乳	とうにゅうキムチスープ すりみあげ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうにゅう とうふ ぶたにく あおさ すりみ あぶらあげ とりにく	こめ むぎ ごまあぶら ごま かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ はくさい もやし きくらげ ごぼう しょうが ほうれんそう	642 29.3
▨『魔女の宅急便』								
30	げつ	あげパン	牛乳	にくだんごとこまつなのスープ にんじんドレッシングサラダ みかん	だいず ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく とうふ	コッペパン さとう あぶら はるさめ オリーブあぶら パンこ	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ みかん きゅうり アスパラガス コーン	617 23.7

※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。

♪読書(学校司書)×給食(栄養教諭)のコラボ企画♪

10／27～11／9は読書週間です。五和小学校・五和中学校では読書活動と給食のコラボ企画ということで、本に登場するメニューや食材を11月の給食にとりいれています。(献立表の▨マークが目印です)

献立表で紹介しきれなかった本もたくさんあるので、ぜひ図書室の給食コーナーをのぞいてみてください。