

# 【１１月】学校給食献立予定表 すもと小



栖本学校給食センター　担当：山岡（TEL:0969-54-5333）

今月は読書月間です。本とのコラボメニューがたくさん登場します♪　　まだ読んだことがない本があったら、ぜひ読んでみて

| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅう | おかず | ざいりょう ねつやちからになる | ざいりょう ちやにくやほねになる | ざいりょう からだのちょうしをととのえる | エネルギー<br>たんぱくしつ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | げつ | むぎごはん | 牛乳 | やさいのてんぷら<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>さといもじる | こめ むぎ あぶら さつまいも<br>さといも てんぷらこ | ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ<br>ツナ かつおぶし だしこんぶ | にんじん かぼちゃ れんこん<br>ブロッコリー きゅうり だいこん<br>はくさい ごぼう ねぎ キャベツ | 681<br>21.0 |
| 3 | か | ぶ　ん　か　の　ひ | | | | | | |
| 4 | すい | むぎごはん<br>天草宝島デー<br>～ 天草牛肉 ～ | 牛乳 | あまくさぎゅうにくのやきにく<br>キムチスープ | こめ むぎ あぶら ごま<br>ぶたにく たまご えび | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ<br>もやし ピーマン キムチ にら<br>しめじ えのきたけ | にんじん たまねぎ キャベツ<br>もやし ピーマン キムチ にら<br>しめじ えのきたけ | 627<br>26.0 |
| 5 | もく | セルフ<br>てりやきバーガー | 牛乳 | たまごサラダ<br>きのこスープ<br>１４ひきのあさごは | まるパン ごま あぶら<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう てりやきパティ<br>とりにく たまご とうふ チーズ<br>ハム | にんじん きゅうり キャベツ<br>きくらげ しめじ エリンギ<br>たまねぎ こまつな しいたけ | 645<br>29.3 |
| 6 | きん | むぎごはん | 牛乳 | とりささみのさっぱりあえ<br>てっかに<br>くだもの（みかん） | こめ むぎ ごま あぶら さとう<br>こんにゃく じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>あつあげ うずらのたまご<br>みそ | にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ しいたけ えだまめ<br>うめ みかん | 676<br>26.3 |
| 9 | げつ | むぎごはん<br>「いい歯の日」給食 | 牛乳 | とりにくのコーンフレークやき<br>スルメ和え<br>だいずごぼうじる | こめ むぎ ごま あぶら さとう<br>コーンフレーク さといも | ぎゅうにゅう とりにく だいず<br>さきいか とうふ かつおぶし<br>だしこんぶ | にんじん きゅうり キャベツ<br>ごぼう | 675<br>28.9 |
| 10 | か | てづくり<br>ピーナッツトースト | 牛乳 | コスモスサラダ<br>わふうきのこスパゲティ<br>エルマーのぼうけん | しょくパン ピーナッツ さとう<br>スパゲティ ピーナッツバター | ぎゅうにゅう とりにく ハム | にんじん きゅうり たまねぎ<br>ほうれんそう エリンギ しめじ<br>えのきたけ にんにく | 659<br>25.8 |
| 11 | すい | しろごはん<br>天草宝島デー<br>～ 新米 ～ | 牛乳 | こんさいつくね<br>じゃこサラダ<br>わかめのみそしる | こめ パンこ でんぷん さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん<br>たまご あぶらあげ とうふ<br>わかめ みそ だしいりこ | にんじん きゅうり キャベツ<br>しょうが しいたけ<br>ごぼう れんこん たまねぎ | 668<br>28.2 |
| 12 | もく | ココアパン | 牛乳 | ドレッシングサラダ<br>マカロニのようふうに<br>りんごかもしれないパイ<br>りんごかもしれない | ココアパン マカロニ さとう<br>じゃがいも パイシート あぶら | ぎゅうにゅう とりにく ハム | にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ しいたけ<br>グリンピース レタス もも | 698<br>24.0 |
| 13 | きん | こんさいの<br>ハヤシライス | 牛乳 | サラダでげんきサラダ<br>てづくりミルクゼリー<br>サラダでげんき | こめ むぎ ごま あぶら さとう<br>バター アガーこ | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム<br>こんぶ かつおぶし | にんじん きゅうり キャベツ<br>トマト コーン たまねぎ しめじ<br>れんこん だいこん しょうが | 658<br>20.4 |
| 16 | げつ | １４ひきのかぼ　ふ　り　か　え　き　ゅ　う　ぎ　ょ　う　び | | | | | | |
| 17 | か | コッペパン | 牛乳 | てづくりかぼちゃコロッケ<br>イタリアンサラダ<br>オニオンスープ | コッペパン てんぷらこ<br>パンこ あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく とりにく チーズ | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>グリンピース きゅうり キャベツ<br>コーン ピーマン えのきたけ パセリ | 663<br>24.5 |
| 18 | すい | むぎごはん | 牛乳 | マヨポンずあえ<br>うまに | こめ むぎ さとう あぶら<br>こんにゃく さといも<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ<br>さつまあげ あつあげ | にんじん きゅうり キャベツ<br>コーン たまねぎ れんこん しょうが<br>ごぼう えだまめ しいたけ | 618<br>21.1 |
| 19 | もく | てづくりくりパン | 牛乳 | ほうれんそうとベーコンのソテー<br>コーンポタージュ<br>からすのパンやさん | パンきじ あぶら バター ごま<br>さつまいも くり じゃがいも | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | にんじん ほうれんそう しめじ<br>エリンギ たまねぎ キャベツ<br>コーン パセリ | 652<br>22.9 |
| 20 | きん | むぎごはん<br>ふるさとくまさんデー | 牛乳 | ちぐさやき<br>さんさいサラダ<br>いちょうばじる | こめ むぎ ごま じゃがいも<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう ちぐさやき ちくわ<br>とりにく だいず かつおぶし<br>だしこんぶ | にんじん きゅうり キャベツ<br>さんさい ごぼう だいこん<br>しいたけ ねぎ | 670<br>23.8 |
| 23 | げつ | き　ん　ろ　う　か　ん　し　ゃ　の　ひ | | | | | | |
| 24 | か | むぎごはん<br>天草宝島デー<br>～ ブリ ～ | 牛乳 | ブリのてりやき<br>きりぼしだいこんのごまずあえ<br>とうふとだいこんのみそしる | こめ むぎ さとう ごま | ぎゅうにゅう ブリ ハム とうふ<br>あぶらあげ だしいりこ みそ | にんじん きゅうり キャベツ<br>たまねぎ しいたけ こまつな<br>ねぎ だいこん | 649<br>26.8 |
| 25 | すい | むぎごはん | 牛乳 | ツナごぼうサラダ<br>おでん<br>おいしそうなしろく | こめ むぎ ごま さとう<br>さといも こんにゃく<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく ツナ<br>さつまあげ あつあげ かつおぶし<br>うずらのたまご だしこんぶ | にんじん きゅうり だいこん<br>ごぼう | 646<br>23.1 |
| 26 | もく | ミルクパン | 牛乳 | いろどりサラダ<br>にこみうどん<br>おさつチップ<br>からすのそばやさん | ミルクパン うどんめん あぶら<br>さつまいも さとう | ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ<br>かまぼこ かつおぶし わかめ<br>だしこんぶ | にんじん きゅうり キャベツ<br>コーン れんこん はくさい<br>たまねぎ しいたけ | 612<br>20.4 |
| 27 | きん | ビビンバ | 牛乳 | はるさめスープ<br>フルーツヨーグルト<br>男子☆弁当部 | こめ むぎ さとう あぶら ごま<br>はるさめ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>かまぼこ たまご ヨーグルト | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが<br>きくらげ しいたけ もやし にんにく<br>パイナップル バナナ みかん もも | 656<br>22.3 |
| 30 | げつ | ふ　り　か　え　き　ゅ　う　ぎ　ょ　う　び | | | | | | |

※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

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～


おこめ


しいたけ


きくらげ


だしいりこ


ブリ


牛肉


みかん