11月　学校給食献立予定表(中学校)

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
2	げつ	むぎごはん	牛乳	お豆腐シューマイ 八宝菜 中華春雨サラダ	牛乳　ぶたにく かまぼこ うずらたまご わかめ　とうふ　魚すりみ	米 むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	はくさい たまねぎ 人参 もやし たけのこ チンゲンサイ しいたけ きくらげ きゅうり コーン	777	26.8
読書週間(10/27～11/9)図書コラボメニュー									
4	すい	本:さよならごはんを今夜も君と むぎごはん	牛乳	五目卵焼き **具だくさん豚汁** ゴマネーズサラダ	牛乳 たまご とりにく ぶたにく あつあげ いりこ ちくわ	米 むぎ さとう あぶら ごま さといも こんにゃく	ほうれん草 たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ はくさい だいこん ごぼう きゅうり キャベツ	870	34.5
5	もく	本:ルルとララのスイートポテト 丸パン	牛乳	ししゃもフライ 冬野菜のシチュー **ルルとララのスイートポテト**	牛乳 ししゃも とりにく たまご 生クリーム	パン あぶら じゃがいも 米粉 さつまいも バター さとう こむぎこ　パン粉	たまねぎ だいこん 人参 コーン ほうれん草 マッシュルーム	949	32.0
6	きん	本:ライスボールとみそ蔵と むぎごはん	牛乳	**ナゲット** お手製すいとん汁 きゅうりのこんぶ和え	牛乳 とうふ とりにく たまご あぶらあげ ちくわ こんぶ　みそ	米 むぎ パンこ さとう ごま はくりきこ	たまねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 しいたけ きゅうり キャベツ	815	34.5
9	げつ	本:給食アンサンブル むぎごはん	牛乳	シューマイ **マーボー豆腐** 中華和え	牛乳 シューマイ とうふ 大豆 ぶたにく　みそ	米 むぎ さとう でんぷん ごまあぶら アーモンド	人参 たまねぎ たけのこ もやし グリンピース しょうが にんにく しいたけ きゅうり きくらげ	856	32.7
10	か	いい歯の日～かみかみ献立 ソフトフランス	牛乳	ウインナー 11月8日は いい歯の日 ポークビーンズ いりこナッツ	牛乳 ウインナー ぶたにく 大豆 だいず えだまめ いりこ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも さとう アーモンド	人参 たまねぎ トマト	824	39.5
11	すい	天草宝島デー「ブリ」 むぎごはん	牛乳	**ぶりフライ** 白菜のみそ汁 ひじきの油炒め	牛乳 ぶりフライ とうふ いりこ あぶらあげ だいず さつまあげ ひじき　みそ	米 むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ はくさい 人参 しいたけ　いんげん	833	32.8
12	もく	黒とうパン	牛乳	パリパリ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく イカ かまぼこ ヨーグルト	こくとうパン 焼チャー麺 かたくりこ さとう	しいたけ 人参 たまねぎ もやし たけのこ キャベツ きくらげ ねぎ みかん パインアップル もも バナナ	859	31.4
13	きん	天草宝島デー「新米」 **新米ごはん** むぎごはん	牛乳	焼きししゃも おでん カミカミサラダ	牛乳 ししゃも とりにく だいず あつあげ うずら卵 さつまあげ がんもどき ちりめん　こんぶ	米 むぎ さといも こんにゃく さとう	だいこん 人参　きゅうり キャベツ えだまめ	869	39.5
16	げつ	天草宝島デー「天草牛肉」 むぎごはん	牛乳	**天草黒牛の焼き肉** わかめスープ ゆかり和え	牛乳 ぎゅうにく とうふ かまぼこ わかめ	米 むぎ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが りんご 人参 しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ ゆかり	813	32.4
18	すい	むぎごはん	牛乳	魚のマヨネーズ焼き すき焼き りんご	牛乳 ホキ ぎゅうにく あつあげ	米 むぎ しらたき さとう あぶら	ねぎ 人参 しいたけ はくさい たまねぎ えのきたけ りんご	829	33.7
19	もく	フィッシュバーガー	牛乳	枝豆のにんじんポタージュ 豆腐サラダ	ホキフライ 牛乳 チーズ とうふ	パン あぶら ごまあぶら さとう ごま	人参 たまねぎ えだまめ コーン きゅうり	783	31.6
食育の日　味の旅～上益城地区									
20	きん	さつまいもご飯	牛乳	千草焼き **銀杏葉汁** 米めんサラダ	牛乳 たまご とりにく ちくわ だいず かつお節 こんぶ	米 さつまいも ごま さとう あぶら さといも 米めん	ほうれん草 人参 しいたけ えだまめ だいこん ごぼう きゅうり キャベツ	835	30.9
24	か	さつまいも蒸しパン	牛乳	ミートスパゲティ じゃこサラダ	たまご ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく チーズ しらす	ホームケーキミックス さとう マーガリン さつまいも あぶら スパゲティ	人参 たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース しいたけ トマト キャベツ きゅうり	893	33.3
いい日本食の日									
25	すい	むぎごはん	牛乳	魚ロッケ きのこけんちん汁 切干大根の含め煮	牛乳 たら チーズ たまご とりにく あつあげ かつお節 あぶらあげ さつまあげ　こんぶ	米 むぎ はくりきこ パン粉 あぶら さといも さとう	人参 たまねぎ ひじき しめじ ねぎ　きりぼしだいこん	869	38.2
26	もく	食パン	牛乳	手作りかぼちゃオムレツ ミネストローネ ミモザサラダ･マーシャル	牛乳 たまご チーズ ベーコン	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら マーシャルビーンズ	かぼちゃ 人参 たまねぎ パセリ キャベツ トマト ほうれん草	818	33.1
27	きん	むぎごはん	牛乳	チキンナゲット カレー 海そうサラダ	牛乳 とりにく　かえでのり ぶたにく だいず わかめ　くきわかめ　糸かんてん	米 むぎ あぶら じゃがいも ごま　パン粉　こむぎこ	たまねぎ 人参 しめじ コーン グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ	822	27.7
30	げつ	むぎごはん	牛乳	さんまのホイル焼き さといものみそ汁 香味和え	牛乳 さんま　とうふ あぶらあげ　みそ	米 むぎ さといも ごま	人参 たまねぎ はくさい ねぎ わかめ たくあん漬 キャベツ きゅうり	790	32.6

※献立は都合により変更になる可能性があります。ご了承ください。

食事のあいさつをきちんとしよう！

勤労感謝の日