11月　学校給食献立予定表

天草市立有明学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)
2	月	人参パン	○	マーマレードチキン マヨネーズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ベーコン	にんじんパン ノンエッグマヨネーズ スパゲティ じゃがいも マーマレード	きゅうり にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ キャベツ トマト パセリ	821.0	32.4
4	水	ミルクパン	○	ちゃんぽん チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ チーズ	ミルクパン ちゃんぽんめん あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし ねぎ きゅうり コーン	852.0	33.3
5	木	わかめごはん	○	きびなごサクサク揚げ 小松菜のあえもの 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ちくわ あつあげ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン ごぼう しいたけ だいこん	743.0	27.3
6	金	★いい歯の日メニュー★ 麦ごはん	○	ごぼうハンバーグ かみかみサラダ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ちりめん ハム だいず とりにく ちくわ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ ごぼう	760.0	29.2
9	月	ミルクパン	○	トマトクリームスパゲティ 海藻サラダ 手作りみかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ チーズ クリーム ツナ かえでのり いとかんてん	ミルクパン さとう ごまあぶら スパゲティ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しめじ にんにく もやし きゅうり みかんかじゅう	895.0	31.5
10	火	麦ごはん	○	さんまみぞれ煮 こんにゃくおかかあえ 切り干し大根のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ さつまあげ かつお節 ぶたにく 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	777.0	30.9
11	水	丸パンカット	○	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	まるパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	801.0	32.5
12	木	★図書コラボ★ 麦ごはん	○	にんじんシュウマイ 中華サラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ハム とうふ さかなすりみ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	816.0	30.6
13	金	★図書コラボ★ カレーライス （麦ごはん）	○	フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご パイナップル もも みかん バナナ	811.0	23.6
16	月	★図書コラボ★ 揚げパン	○	ツナサラダ 肉団子スープ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ えのきたけ	784.0	29.9
17	火	★図書コラボ★ 麦ごはん	○	厚焼きたまご ごま酢あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく	802.0	29.3
18	水	★図書コラボ★ トマトパン	○	チキンナゲット ごまじゃこサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめん とりにく	トマトパン ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム	774.0	31.8
19	木	★上益城の味★ 麦ごはん くまさとくまさんデー	○	魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ いちょうば汁	ぎゅうにゅう たい ハム とりにく チーズ えだまめ ちくわ だいず ひじき 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しいたけ だいこん ごぼう	793.0	34.8
20	金	麦ごはん	○	ちくわのカレー揚げ ぴり辛きゅうり 親子煮	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく あげ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう いんげん	819.0	32.7
24	火	天草宝島デー「新米」 白ごはん	○	魚の西京焼き わかめの酢の物 豆腐汁	ぎゅうにゅう ひらだい わかめ とうふ ちくわ 【かつおぶし・こんぶ】	こめ さとう ごま はるさめ	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	729.0	30.5
25	水	人参パン	○	大根のツナマヨあえ 豚キムチスープ 大学いも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ	にんじんパン ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ	だいこん きゅうり にんじん はくさいキムチ たまねぎ ねぎ	863.0	31.5
26	木	天草宝島デー「牛肉」 麦ごはん	○	焼肉 もずくスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ちくわ もずく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが りんご ねぎ にんじん しいたけ みかん	765.0	30.3
27	金	天草宝島デー「ぶり」 麦ごはん	○	ぶりフライ 削り節あえ さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう ちりめん ぶり けずりぶし あつあげ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さつまいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	795.0	26.3
30	月	黒糖パン	○	きつねうどん かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ 【いりこ】	こくとうパン さとう うどんめん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ かぼちゃ きゅうり	832.0	32.8

※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 天草産食材

こめ　きくらげ　しいたけ　きゅうり　みかん　いりこ　ぶり　たい　天草牛肉