11月　五和中学校　献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 主に体の組織をつくる(赤)	材料 主にエネルギーになる(黄)	材料 主に体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱく質
		『いもほりバス』		タイピーエン	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵	ミルクパン 春雨 油 さつま芋	人参 チンゲンサイ たまねぎ	870
2	月	ミルクパン	牛乳	大豆といもの甘辛だれ	大豆 いりこ	片栗粉 砂糖 ごま	たけのこ きくらげ 椎茸 ねぎ	35.5
3	火	文化の日						
		『大きなおなべのレストラン』		ほうれん草のシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉	コッペパン じゃがいも 油 米粉	人参 たまねぎ しめじ コーン	804
4	水	丸パンカット (セルフバーガー)	牛乳	ぷちまるバーグ ツナサラダ	ツナ	バター 砂糖 麦 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 きゅうり キャベツ	34.0
5	木	むぎごはん	牛乳	とり肉じゃが さばの塩焼 かみかみ和え	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ さば いか	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	たまねぎ こんにゃく 人参 大根 キャベツ きゅうり 枝豆	823 38.6
		『ねこじゃらしの野原』		けんちん汁	牛乳 豆腐 鶏肉	米 麦 さといも ごま油 油	ごぼう 人参 大根 こんにゃく	767
6	金	むぎごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ ごまネーズあえ	大豆 すりみ ひじき	ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉	ねぎ 椎茸 きゅうり こまつな	24.6
		『給食アンサンブル』		野菜たっぷりちゃんぽん	牛乳 豚肉 かまぼこ	黒糖パン ちゃんぽん麺 油 砂糖	人参 キャベツ もやし ねぎ	889
9	月	黒糖パン	牛乳	魚とさつま芋の甘酢あん	たら	さつま芋 片栗粉	きくらげ たまねぎ ピーマン 椎茸	33.7
		天草宝島デー:天草産の新米		じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ 人参 椎茸 ねぎ 大根	827
10	火	新米ごはん	牛乳	ささみのレモン揚げ 切り干し大根の炒め煮	鶏肉 さつま揚げ　(煮干しだし)	ごま油	レモン こんにゃく	35.0
11	水	かぼちゃパン	牛乳	ウインナースープ 魚のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー ホキ切身 チーズ	かぼちゃパン じゃがいも 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ チンゲンサイ パセリ きゅうり キャベツ コーン	770 31.6
12	木	むぎごはん	牛乳	白玉団子汁 しのだ煮 もやしの酢の物	牛乳 鶏肉 油揚げ とりにく　ちくわ (煮干しだし)	米 麦 白玉餅 砂糖 ごま油 ごま	人参 たまねぎ ねぎ 椎茸 ごぼう もやし きゅうり	783 29.6
13	金	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 ひじきシューマイ バンサンスー	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 ハム 錦糸卵 ひじき 鶏肉	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	ねぎ たまねぎ 人参 たけのこ 椎茸 にんにく　キャベツ しょうが きゅうり	854 36.1
		天草宝島デー:天草ぶり		野菜スープ	牛乳 天草ブリ 大豆 チーズ	ミルクパン マカロニ 油 ごま	たまねぎ 人参 キャベツ 小松菜	856
16	月	ミルクパン	牛乳	天草ぶりのフライ 大豆と野菜のサラダ	とりにく	ノンエッグマヨネーズ	チンゲンサイ コーン	34.6
		『給食番長』		チキンカレー	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 じゃがいも 油 ごま	たまねぎ 人参 コーン	864
17	火	むぎごはん	牛乳	きびなごごまフライ③ 海藻サラダ	きびなご 海藻ミックス		にんにく りんご 枝豆 きゅうり キャベツ	30.9
18	水	トマトパン	牛乳	平めんスープ すりみでお好み天 ごぼうサラダ	牛乳 かつお節 とりにく すりみ あおのり	かぼちゃパン クイッティオ 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま	もやし たまねぎ 人参 きくらげ ねぎ キャベツ しょうが ごぼう きゅうり	784 26.9
		ふるさとくまさんデー:上益城の味		いちょう葉汁	牛乳 鶏肉 大豆 煮干し	もち米 さといも 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 枝豆 たまねぎ	755
19	木	山菜おこわ	牛乳	厚焼き卵 にらの和え物	卵 とりにく ちくわ	ごま油 ごま	椎茸 ねぎ たけのこ わらび もやし きゅうり きくらげ にら	36.3
		天草宝島デー:天草和牛		もずくのすまし汁	牛乳 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 もずく ねぎ	785
20	金	むぎごはん	牛乳	天草和牛の焼き肉 みかん	牛肉 ちくわ (かつお・昆布だし)		もやし ピーマン りんご みかん にんにく しょうが	32.0
23	月	勤労感謝の日						
24	火	振替休業日						
		『こまったさんのスパゲティ』		ミートスパゲティ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ	パインパン スパゲティ 砂糖 油	人参 たまねぎ しめじ パセリ	846
25	水	パインパン	牛乳	カリじゃがサラダ		オリーブ油 じゃがいも ごま油	にんにく 枝豆 キャベツ きゅうり しょうが	33.1
		『ミラクル☆キッチン』		八宝菜	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	白菜 たまねぎ 人参 きくらげ	772
26	木	むぎごはん	牛乳	ぎょうざ もやしのナムル	とりにく	ごま油	チンゲンサイ もやし きゅうり	29.2
27	金	むぎごはん	牛乳	豆乳キムチスープ すりみ揚げ ほうれん草のごまあえ	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 豆乳 すりみ とりにく あおのり	米 麦 ごま油 ごま 片栗粉 油 砂糖	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ チンゲンサイ 白菜 もやし きくらげ ごぼう しょうが ほうれん草	795 36.3
		『魔女の宅急便』		肉団子と小松菜のスープ	大豆 牛乳 ハム	コッペパン 砂糖 油 春雨	人参 きくらげ たまねぎ ねぎ	772
30	月	揚げパン	牛乳	にんじんドレッシングサラダ みかん	鶏肉 豚肉 豆腐	オリーブ油 パン粉	小松菜 キャベツ きゅうり アスパラガス みかん コーン	29.1

※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。