

【１１月】学校給食献立予定表 倉岳中



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

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 熱や力になる	材料 血や肉や骨になる	材料 体の調子を整える	エネルギー / たんぱく質
2	月	世　界　遺　産　学（　弁　当　）						
3	火	文　化　の　日						
4	水	天草宝島デー ～ 天草牛肉 ～ 麦ごはん	○	天草牛肉の焼肉 キムチスープ ヨーグルト	米 麦 油ごま	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 卵 えび ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン キムチ にら しめじ えのきたけ	808 34.4
5	木	セルフ 照り焼きバーガー	○	たまごサラダ きのこスープ １４ひきのあさごは	丸パン ごま 油 マヨネーズ	牛乳 照り焼きパティ 鶏肉 卵 豆腐 ハム チーズ	にんじん きゅうり キャベツ きくらげ しめじ エリンギ 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	838 37.9
6	金	麦ごはん	○	鶏ささ身のさっぱり和え 鉄火煮 果物（みかん）	米 麦 ごま 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ うずらの卵	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 みかん 梅	829 32.3
9	月	「いい歯の日」給食 麦ごはん	○	鶏肉のコーンフレーク焼き スルメ和え 大豆ごぼう汁	米 麦 ごま 油 砂糖 里いも コーンフレーク	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 さきいか かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう	836 35.9
10	火	手作り ピーナッツトースト	○	コスモスサラダ 和風きのこスパゲティ エルマーのぼうけん	食パン ピーナッツ 砂糖 スパゲティ ピーナッツバター	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ しめじ えのきたけ にんにく	839 32.1
11	水	天草宝島デー ～ 新米 ～ 白ごはん	○	根菜つくね じゃこサラダ わかめのみそ汁	米 パン粉 でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 ちりめん 卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ だしいりこ	にんじん きゅうり キャベツ しょうが しいたけ ごぼう れんこん 玉ねぎ	831 34.9
12	木	ココアパン	○	ドレッシングサラダ マカロニの洋風煮 りんごかもしれないパイ	ココアパン マカロニ 砂糖 じゃがいも パイシート 油 りんごかもしれない	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ グリンピース レタス もも	895 30.1
13	金	根菜の ハヤシライス	○	サラダでげんきサラダ 手作りミルクゼリー サラダでげん	米 麦 ごま 油 砂糖 アガー粉 バター	牛乳 豚肉 ハム かつお節 昆布	にんじん きゅうり キャベツ トマト コーン 玉ねぎ しめじ れんこん 大根 しょうが	797 24.0
16	月	１４ひきのかぼ		振　替　休　業　日				
17	火	コッペパン	○	手作りかぼちゃコロッケ イタリアンサラダ オニオンスープ	コッペパン 天ぷら粉 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ グリンピース きゅうり キャベツ コーン ピーマン えのきたけ パセリ	843 30.5
18	水	郡　市　音　楽　会（　弁　当　）						
19	木	手作り栗パン からすのパンやさん	○	ほうれん草とベーコンのソテー コーンポタージュ	パン生地 油 バター ごま さつまいも 栗 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん ほうれん草 しめじ エリンギ 玉ねぎ キャベツ コーン パセリ	848 29.2
20	金	ふるさとくまさんデー 麦ごはん	○	千草焼 山菜サラダ いちょう葉汁	米 麦 ごま じゃがいも マヨネーズ	牛乳 千草焼 ちくわ だし昆布 鶏肉 大豆 かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ 山菜 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	850 29.7
23	月	勤　労　感　謝　の　日						
24	火	天草宝島デー ～ ブリ ～ 麦ごはん	○	ブリの照り焼き 切干大根のごま酢和え 豆腐と大根のみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 ブリ ハム 豆腐 みそ 油揚げ だしいりこ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ねぎ 大根	801 32.3
25	水	麦ごはん	○	ツナごぼうサラダ おでん おいしそうなしろく	米 麦 ごま 砂糖 マヨネーズ 里いも こんにゃく	牛乳 鶏肉 さつま揚げ ツナ 厚揚げ かつお節 だし昆布 うずらの卵	にんじん きゅうり 大根 ごぼう	797 27.9
26	木	ミルクパン	○	彩りサラダ 煮込みうどん おさつチップ からすのそばやさん	ミルクパン うどん麺 油 砂糖 さつまいも	牛乳 ハム 油揚げ かまぼこ わかめ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり キャベツ コーン れんこん 白菜 玉ねぎ しいたけ	801 25.9
27	金	ビビンバ 男子☆弁当部	○	春雨スープ フルーツヨーグルト	米 麦 ごま 油 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが きくらげ しいたけ もやし にんにく パイナップル バナナ みかん もも	817 26.8
30	月	麦ごはん	○	さんまのみぞれ煮 アーモンド和え 鶏汁	米 麦 砂糖 アーモンド こんにゃく 里いも	牛乳 さんまのみぞれ煮 ハム 鶏肉 豆腐 みそ だしいりこ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ごぼう もやし ねぎ	848 34.6

※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