11月 こんだてよていひょう

御所浦学校給食センター

日	ようび	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	あか からだをつくるもとになる 1群 魚・肉・卵・豆	あか 2群 牛乳・小魚・海藻	みどり からだのちょうしをととのえるもとになる 3群 緑黄色野菜	みどり 4群 その他の野菜・きのこ・果物	きいろ エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも・砂糖	きいろ 6群 油脂類・種実	えいようか エネルギー kcal	えいようか 蛋白質 g
2	月	セルフおにぎり	○	やきのり うめぼし やきにく ぶたじる あまくさたからじまデー「ぎゅうにく」	天草産ぶたにく 天草産ぎゅうにく とうふ みそ だし用にぼし	のり ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが だいこん ごぼう はくさい にんにく たまねぎ きゃべつ もやし うめぼし	こめ むぎ さとう さといも	ごまあぶら ごま	625	27
3	火	● 文化の日										
4	水	ミルクパン	○	カミカミあまがらめ きくらげのちゅうかあえ にこみうどん	天草大王 てんぷら ハム だし用にぼし	たべるいりこ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ きくらげ きゅうり	パン かたくりこ うどんめん さつまいも さとう みずあめ	ごまあぶら ごま あぶら	753	30
5	木	ごはん	○	ブリフライ とんかつソース カミカミするめサラダ みそおでんふうに あまくさたからじまデー「ブリ」	天草産ぶたにく 天草産ブリ てんぷら あつあげ みそ うずらたまご さきいか	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん きゃべつ きゅうり	こめ さとう さといも	あぶら	807	29.5
6	金	むぎごはん	○	まつかぜやき こんぶあえ ひごだごじる	天草大王 天草ぶたみんち みそ だし用にぼし	こんぶ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ いんげん	だいこん ごぼう しいたけ しょうが きゃべつ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ さとう	ごま	614	23.9
9	月	ごはん	○	あまくさのさかなのてりやき ぶたあえ あおさじる	天草産魚 天草産たこ 豆腐 すりみ あつあげ みそ だし用にぼし	天草産あおさ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しいたけ なす たけのこ	こめ さとう	あぶら	587	28.2
10	火	ごはん	○	ハンバーグ やさいのソテー みそしる	ぶたみんち あぶらあげ とうふ みそ だし用にぼし	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えだまめ コーン しめじ	こめ じゃがいも さとう	マーガリン	579	20.5
11	水	こくとうパン	○	ミニはるまき ごぼうサラダ ポークビーンズ	ぶたにく だいず ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく えだまめ ごぼう きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はるまきかわ	あぶら ノンエッグマヨ	703	25
12	木	むぎごはん	○	いわしのかばやき だいこんなます のっぺいじる	いわし とりにく あつあげ だし用にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	こめ むぎ さとう かたくりこ さといも	あぶら ごま	652	23.8
13	金	ひじきごはん	○	あつやきたまご ちりめんのすのもの まつたけふうおすいもの	とりにく あぶらあげ たまご とうふ すりみ だし用にぼし	ひじき ちりめん ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう こねぎ	しいたけ しめじ だいこん たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ ふ さとう	あぶら	578	23.7
16	月	しんまいごはん	○	ひじきのりつくだに だいずととうふのフライ たくあんあえ シャキカミスープ あまくさたからじまデー「しんまい」	とりにく とうふ だいず すりみ	くきわかめ あおのり ひじきのり ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ えのき きゃべつ きゅうり たくあん	しんまい ぱんこ	あぶら	603	19.8
17	火	ごはん	○	のりたまごふりかけ バーベキューチキン やさいのいそかおりあえ けんちんじる	とりにく たまご とうふ だし用にぼし	のり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが だいこん しいたけ ごぼう きゃべつ きゅうり	こめ さといも さとう		563	23.3
18	水	セルフドッグ	○	スティックドッグ ミニケチャップ フレンチサラダ ふわふわスープ	とりにく たまご ぎゅうにく ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゃべつ きゅうり	ぱん ぱんこ じゃがいも さとう	あぶら	541	25.7
19	木	とりめし	○	レモンゼリー さかなのもみじやき いちょうはじる ふるさとくまさんデー［かみましきのあじ］	とりにく あぶらあげ 天草産さかな とうふ みそ だし用にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ いんげん ねぎ	ごぼう しいたけ だいこん しめじ たまねぎ	こめ むぎ さといも さとう ゼリー	ノンエッグマヨ	632	28.6
20	金	チキンカレー	○	リンゴサラダ ふくじんづけ	とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ えだまめ リンゴ きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	こめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ	667	19.7
23	月	● 勤労感謝の日										
24	火	ごはん	○	ひごギョーザ はるさめのすのもの マーボーどうふ	ぶたみんち とうふ だいず みそ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ニラ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり	こめ はるさめ ギョーザかわ かたくりこ	ごまあぶら	643	21.8
25	水	あげパン	○	まめまめサラダ あきやさいのシチュー	きなこ とりにく ツナ ミックスビーンズ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ しめじ はくさい きゅうり	パン さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグマヨ	715	27.2
26	木	ごはん	○	ホキてんたまあげ だいこんサラダ かわりきんぴら	とりにく だいず てんぷら ホキ ハム	ひじき あおさ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう れんこん しいたけ だいこん きゅうり	こめ さとう こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨ ごま	651	24.2
27	金	まぜまぜビビンバ	○	ひごシューマイ ツナとわかめのサラダ とうにゅうキムチスープ	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ツナ とうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	にんにく しょうが もやし ぜんまい はくさいキムチ はくさい しめじ たまねぎ きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう こむぎこ	ごま ごまあぶら	579	23.6
30	月	ごはん	○	いわしのトマトに スパゲッティサラダ みそしる	いわし とうふ みそ ハム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも スパゲッティ	マヨネーズ	614	22.4

ひとくちメモ

2日～9日は「ちさんちしょう」しゅうかん

天草の食材をつかったメニューがでます。おたのしみに！！

11月８日は「いいは」のひです。

今月は、「カミカミメニュー」がたくさん出ます。食べるときは、噛むことを意識して食べましょう！



１口３０回を意識しよう！

- 消化しやすくなる
- 脳の働きがよくなる
- 肥満をふせぐ
- 歯の病気をふせぐ
- よく味わえる

あまくさのしょくざい


しんまい


たこ


ぶたにく


あおさ


ぎゅうにく


ブリ


あまくさだいおう



さかな


さつまいも


にぼし


ほししいたけ


きくらげ

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。