11月 こんだてひょう

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかす	ざいりょう ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	そのた	エネルギー たんぱくしつ
2	げつ	図書コラボ むぎごはん	牛乳	**かぼちゃコロッケ** こまつなのごまあえ あつあげのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ	かぼちゃ こまつな ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ しめじ しいたけ はくさい	にぼし	652 19.9
4	すい	図書コラボ むぎごはん	牛乳	やきぎょうざ② もやしのナムル **マーボーどうふ**	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ねぎ		654 25.3
5	もく	そなえる・たくわえメニュー きゅうきゅうカレー	牛乳	ポトフ だいこんのごまマヨサラダ りんごゼリー	じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ こめ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ だいこん きゅうり しめじ		607 16.6
6	きん	むぎごはん	牛乳	ごぼうハンバーグ かみかみサラダ かみかみちゅうかスープ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さきいか とりにく ぶたにく わかめ	ごぼう にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ もやし		556 20.6
9	げつ	むぎごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき ひじきサラダ のっぺいじる	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ ハム とりにく あつあげ ちくわ	ひじき にんじん きゅうり ごぼう しいたけ ねぎ えだまめ	にぼし	599 26.9
10	か	カットコッペパン	牛乳	キーマカレー ちりめんサラダ やさいとまめのスープ	コッペパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず しらす とりにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり パセリ		600 28.7
11	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのケチャップあえ きのことささみのあえもの たまごとわかめのはるさめスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく タラ ちくわ たまご わかめ	しょうが たまねぎ しめじ エリンギ もやし キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ		616 27.4
天草宝島デー「ぶり」 12	もく	むぎごはん	牛乳	**ぶりフライ** けずりぶしあえ うまに	こめ むぎ あぶら さとう さといも じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめん ぶり とりにく さばぶし さつまあげ	きゅうり キャベツ にんじん れんこん ごぼう えだまめ		701 25.3
13	きん	とりごぼうごはん	牛乳	あつやきたまご ごまドレッシングあえ すましじる	こめ さとう あぶら	とりにく ちくわ たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ えだまめ	かつおぶし こんぶ	601 23.4
16	げつ	むぎごはん	牛乳	れんこんとひきにくのてりやき やさいのあまずあえ ぶたじゃが	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ さつまあげ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ れんこん		662 24.9
17	か	図書コラボ ココアパン	牛乳	**ポークチャップ** **ビーンズサラダ** ポテトスープ	ココアパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ミックスビーンズ ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ えのきたけ コーン パセリ		638 26.5
18	すい	★上益城の味★ むぎごはん ふるさとくまさんデー	牛乳	いわしのカリカリフライ② ごまずあえ **いちょうばじる**	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちくわ だいず	きゅうり にんじん キャベツ もやし しいたけ だいこん ごぼう えだまめ ねぎ	にぼし	638 23.3
19	もく	ミルクパン	牛乳	だいこんのツナマヨあえ ぶたキムチスープ だいがくいも	ミルクパン 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ だいず	だいこん きゅうり にんじん キムチ たまねぎ ねぎ		703 26.6
牛深産 20	きん	けずりぶしごはん	牛乳	てんぷらてりに ぴりからきゅうり さつまじる	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう あげ さつまあげ ぶたにく あつあげ かつおぶし	ねぎ きゅうり にんじん きくらげ しょうが はくさい だいこん しいたけ ごぼう	にぼし	651 24.9
24	か	図書コラボ にんじんパン	牛乳	ひじきシュウマイ② コーンサラダ ごもくうどん	にんじんパン さとう あぶら うどん でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶたにく ひじき ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	にぼし	595 24.7
天草宝島デー「天草黒毛和牛」 25	すい	むぎごはん	牛乳	**やきにく** だいこんのナムル わかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ ちくわ わかめ	たまねぎ しょうが りんご にんじん きゅうり ねぎ だいこん にんじん しいたけ		635 26.5
天草宝島デー「新米」 26	もく	**白ごはん**	牛乳	さんまみぞれに ひじきいため ぶたじる	こめ こんにゃく さとう さといも	ぎゅうにゅう さんま とりにく さつまあげ ぶたにく あつあげ	ひじき にんじん ごぼう だいこん しいたけ はくさい えだまめ ねぎ	にぼし	642 28.4
27	きん	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	トマトオムレツ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご トマト もやし きゅうり		679 23.6
30	げつ	むぎごはん	牛乳	いわししょうがに ごもくきんぴら かしわじる	こめ むぎ ごま しらたき さとう ごまあぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく さつまあげ とりにく あつあげ	ごぼう にんじん いんげん しいたけ だいこん ねぎ	にぼし	622 26.4

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

11月 天草産食材

