

【１１月】学校給食献立予定表 くらたけ小



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

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる	ざいりょう ちやにくやほねになる	ざいりょう からだのちょうしをととのえる	エネルギー たんぱくしつ
2	げつ	むぎごはん	牛乳	やさいのてんぷら ブロッコリーとツナのサラダ さといもじる	こめ むぎ あぶら さつまいも さといも てんぷらこ	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ツナ かつおぶし だしこんぶ	にんじん かぼちゃ れんこん ブロッコリー きゅうり だいこん はくさい ごぼう ねぎ キャベツ	681 21.0
3	か	ぶ　ん　か　の　ひ						
4	すい	むぎごはん	牛乳	あまくさぎゅうにくのやきにく キムチスープ	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ぶたにく たまご えび	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン キムチ にら しめじ えのきたけ	627 26.0
5	もく	セルフ てりやきバーガー	牛乳	たまごサラダ きのこスープ	まるパン ごま あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう てりやきパティ とりにく たまご とうふ チーズ ハム	にんじん きゅうり キャベツ きくらげ しめじ エリンギ たまねぎ こまつな しいたけ	645 29.3
6	きん	むぎごはん	牛乳	とりささみのさっぱりあえ てっかに くだもの（みかん）	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ うずらのたまご みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ えだまめ うめ みかん	676 26.3
9	げつ	むぎごはん	牛乳	とりにくのコーンフレークやき スルメ和え だいずごぼうじる	こめ むぎ ごま あぶら さとう コーンフレーク さといも	ぎゅうにゅう とりにく だいず さきいか とうふ かつおぶし だしこんぶ	にんじん きゅうり キャベツ ごぼう	675 28.9
10	か	てづくり ピーナッツトースト	牛乳	コスモスサラダ わふうきのこスパゲティ	しょくパン ピーナッツ さとう スパゲティ ピーナッツバター	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう エリンギ しめじ えのきたけ にんにく	659 25.8
11	すい	しろごはん	牛乳	こんさいつくね じゃこサラダ わかめのみそしる	こめ パンこ でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん たまご あぶらあげ とうふ 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 たまねぎ	668 28.2
12	もく	ココアパン	牛乳	ドレッシングサラダ マカロニのようふうに りんごかもしれないパイ	ココアパン マカロニ さとう じゃがいも パイシート あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ グリンピース レタス もも	698 24.0
13	きん	こんさいの ハヤシライス	牛乳	サラダでげんきサラダ てづくりミルクゼリー	こめ むぎ ごま あぶら さとう バター アガーこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ トマト コーン たまねぎ しめじ れんこん だいこん しょうが	658 20.4
16	げつ	ふ　り　か　え　き　ゅ　う　ぎ　ょ　う　び						
17	か	コッペパン	牛乳	てづく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 てんぷらこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく チーズ	にんじん たまねぎ 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	663 24.5
18	すい	むぎごはん	牛乳	マヨポンずあえ うまに	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さつまあげ あつあげ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ れんこん しょうが ごぼう えだまめ しいたけ	618 21.1
19	もく	てづくりくりパン	牛乳	ほうれんそうとベーコンのソテー コーンポタージュ	パンきじ あぶら バター ごま さつまいも くり じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん ほうれんそう しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ コーン パセリ	652 22.9
20	きん	ふるさとくまさんデー むぎごはん	牛乳	ちぐさやき さんさいサラダ いちょうばじる	こめ むぎ ごま じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちぐさやき ちくわ とりにく だいず かつおぶし だしこんぶ	にんじん きゅうり キャベツ さんさい ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	670 23.8
23	げつ	き　ん　ろ　う　か　ん　し　ゃ　の　ひ						
24	か	むぎごはん	牛乳	ブリのてりやき きりぼしだいこんのごまずあえ とうふとだいこんのみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ブリ ハム とうふ あぶらあげ だしいりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ だいこん	649 26.8
25	すい	むぎごはん	牛乳	ツナごぼうサラダ おでん	こめ むぎ ごま さとう さといも こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ さつまあげ あつあげ かつおぶし うずらのたまご だしこんぶ	にんじん きゅうり だいこん ごぼう	646 23.1
26	もく	ミルクパン	牛乳	いろどりサラダ にこみうどん おさつチップ	ミルクパン うどんめん あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ かまぼこ かつおぶし わかめ だしこんぶ	にんじん きゅうり キャベツ コーン れんこん はくさい たまねぎ しいたけ	612 20.4
27	きん	ビビンバ	牛乳	はるさめスープ フルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ 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	656 22.3
30	げつ	むぎごはん	牛乳	さんまのみぞれに アーモンドあえ とりじる	こめ むぎ さとう アーモンド こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ハム とりにく とうふ みそ だしいりこ	にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう もやし ねぎ	686 28.1

※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。

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～

