

11月　きゅうしょくこんだてひょう



2026.11　本渡学校給食センター

日	付	主食	牛乳	おかず	主な材料 あか ちやにくやほねになる	主な材料 きいろ ねつやちからになる	主な材料 みどり からだのちょうしをととのえる
		赤い文字は、図書室コラボ給食です！					
2	月	むぎごはん	○	とりごぼうじる さんまみぞれに かみかみあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ さんま 大豆 【いりこ】	米 麦 こんにゃく でんぷん 砂糖	ごぼう　ねぎ　赤ピーマン にんじん　きゅうり しいたけ　もやし だいこん　たまねぎ
4	水	みるくぱん	○	ぽとふすーぷ わかどりのぴかた かるしうむさらだ	牛乳 ウインナー ツナ 鶏肉 卵 チーズ	ミルクパン じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	にんじん　枝豆　パセリ たまねぎ　プルーン キャベツ　とうもろこし しめじ　小松菜　レモン
		天草宝島デー「新米」					
5	木	ごはん	○	はるさめじる とりにくのなんばんからあげ やさいのあえもの	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 【かつお節・昆布】	米 春雨 砂糖 でんぷん 小麦粉 油	きくらげ　りんご にんじん　きゅうり たまねぎ　キャベツ ねぎ
6	金	むぎごはん	○	まーぼーなす ひじきしゅーまい かりふらわーのちゅうかあえ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 赤味噌 ハム 味噌 ひじき	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	しょうが にんじん キャベツ にんにく　ねぎ　筍 なす きゅうり　しいたけ たまねぎ　カリフラワー
9	月	こっぺぱん	○	きのこのくりーむしちゅー ふぃれおちきん ぶろっこりーさらだ いちごじゃむ	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク 鶏肉 チーズ	コッペパン 里芋 でんぷん 小麦粉 砂糖 パン粉 油	にんじん　枝豆 たまねぎ　とうもろこし マッシュルーム　白菜 しめじ
10	火	むぎごはん	○	けんちんじる ちくわのいそべあげ ほそぎりこんぶあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ ちくわ　あおさ　寒天 昆布　油揚げ　【いりこ】	米 麦 こんにゃく でんぷん 砂糖 小麦粉 油	しいたけ　キャベツ だいこん　きゅうり にんじん　筍 ごぼう　ねぎ
11	水	こくとうぱん	○	きゃべつのすーぷ かぼちゃころっけ ごぼうさらだ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	黒糖パン じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 油 パン粉 でんぷん 小麦粉	しめじ　パセリ　ごぼう キャベツ　かぼちゃ たまねぎ　きくらげ にんじん　きゅうり
12	木	ごはん	○	かいそうみそしる さばしょうがに しそきくらげあえ	牛乳 厚揚げ 海藻 味噌 さば 【いりこ】	米 砂糖 でんぷん ごま	たまねぎ　しょうが にんじん　きゅうり えのきたけ　きゃべつ ねぎ　きくらげ
13	金	むぎごはん	○	ぽーくかれー みーとはんばーぐ よーぐるとあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	米 麦　油 じゃがいも スキムミルク カレールウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ でんぷん 砂糖	しょうが　グリンピース にんにく　ﾄﾏﾄ　りんご たまねぎ　パイン　黄桃 にんじん　みかん
16	月	むぎごはん	○	ひらめんすーぷ こんさいいりひらつくね さばぶしあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ さば節	米 麦 里芋 ビーフン 砂糖 こんにゃく粉 ごま油 でんぷん	ごぼう　きゅうり たまねぎ　にんじん れんこん　きくらげ キャベツ　ねぎ
17	火	あまくさしおごはん	○	ぐだくさんみそしる いわしうめに わふうどれっしんぐあえ てまきのり	牛乳 豆腐 味噌 いわし 鶏肉 のり 【いりこ】	米 砂糖 でんぷん	にんじん　小松菜 たまねぎ　梅肉　しそ かぼちゃ　キャベツ しめじ　きゅうり　赤ピーマン
18	水	くまもとけんさん とまとぱん	○	ごもくうどん うどんめん かいそうさらだ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 海藻 ちりめん 【いりこ】	トマトパン うどん麺	にんじん　キャベツ たまねぎ　きゅうり 白菜　ねぎ　しそ しいたけ
		ふるさとくまさんデー「上益城地区」					
19	木	ぷちまるごはん	○	いちょうばじる うまかころっけ ひじきのあえもの	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ひじき ツナ 馬肉 【かつお節・昆布】	米 ぷちまる君 里芋 油 ごま 砂糖 じゃがいも パン粉	にんじん　ねぎ だいこん　キャベツ ごぼう　きゅうり 枝豆　たまねぎ
		天草宝島デー「天草産牛肉」					
20	金	むぎごはん	○	わかめすーぷ やきにく りんごぜりー	牛乳 かまぼこ 豆腐 牛肉 わかめ 赤味噌 味噌	米 麦 砂糖 ごま ごま油 りんごゼリー	たまねぎ　ねぎ　りんご にんじん　キャベツ えのきたけ　にんにく しいたけ　しょうが　トマト
24	火	むぎごはん	○	さつまじる あつやきたまご うおそうめんあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 卵 魚そうめん 【いりこ】	米 麦 さつまいも こんにゃく 砂糖 油 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん　とうもろこし だいこん ねぎ きゅうり
25	水	かっとまるぱん	○	らびおりすーぷ てりやきぱてぃ くりーみーさらだ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	丸パン 小麦粉 パン粉	にんにく　枝豆　りんご にんじん　パセリ　レモン たまねぎ きゅうり プルーン キャベツ　とうもろこし
26	木	おにぎり教室					
27	金	ごもくかまめし	○	きのこじる れんこんはさみあげ やさいのあまずあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵 【かつお節・昆布】	米 こんにゃく 砂糖 油 パン粉 でんぷん 小麦粉	にんじん　たまねぎ 筍　ごぼう　しめじ　ねぎ れんこん　えのきたけ しいたけ　白菜　きゅうり
30	月	むぎごはん	○	はくさいとにくだんごのすーぷ みにおこのみやき もやしのちゅうかあえ	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	米 麦 パン粉 砂糖 ごま油 春雨 小麦粉 山芋　油	たまねぎ　しいたけ　しょうが にら きゅうり　白菜　しめじ にんにく　ねぎ　もやし にんじん　きくらげ　キャベツ

１１月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、ぶり、だいこん、天草産牛肉



※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。



今月は食欲の秋と読書の秋をドッキングして、物語に出てくる料理を給食に取り入れました。
※赤い文字がコラボ給食です。
どの本に出てくるかは「給食だより」をご覧ください。お楽しみに♪