献立予定表

御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 体を作るもとになる 1群 魚・肉・卵・豆	赤 体を作るもとになる 2群 牛乳・小魚・海藻	緑 体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	緑 体の調子を整えるもとになる 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも・砂糖	黄 エネルギーのもとになる 6群 油脂類・種実	栄養価 エネルギーkcal 蛋白質g
2	月	セルフおにぎり	○	焼きのり 梅干し 焼き肉 豚汁 天草宝島デー「牛肉」	天草産豚肉 天草産牛肉 豆腐　みそ だしいりこ	のり 牛乳	人参 ピーマン ねぎ	生姜　大根　ごぼう 白菜　にんにく 玉ねぎ　きゃべつ もやし　梅干し	米　麦 砂糖 里芋	ごま油 ごま	775 30.7
3	火	● 文化の日									
4	水	ミルクパン	○	カミカミ甘がらめ きくらげの中華和え 煮込みうどん	天草大王 天ぷら ハム だし用煮干し	食べるいりこ 牛乳	人参 ねぎ いんげん	玉ねぎ　ごぼう しいたけ　きくらげ きゅうり	パン　片栗粉 うどん麺 さつま芋 砂糖　水あめ	ごま油 ごま 油	966 37.7
5	木	ご飯	○	ブリフライ　一食とんかつソース カミカミするめサラダ みそおでん風煮 天草宝島デー「ブリ」	天草産豚肉 天草産ブリ 天ぷら　厚揚げ　みそ うずら卵　さきいか	昆布 牛乳	人参	大根　きゃべつ きゅうり	米 砂糖 里芋	油	988 34.1
6	金	麦ご飯	○	松風焼き 昆布和え 肥後だご汁	天草大王 天草豚みんち みそ だし用煮干し	昆布 スキムミルク 牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ いんげん	大根　ごぼう しいたけ　生姜 きゃべつ　きゅうり	米　麦 小麦粉 砂糖	ごま	807 30.9
9	月	ご飯	○	天草産魚の照り焼き ぶたあえ あおさ汁	天草産あおさ・魚 天草産たこ　豆腐 すりみ　厚揚げ　みそ だし用煮干し	あおさ 牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ　しいたけ なす　たけのこ	米 砂糖	油	730 32.7
10	火	ご飯	○	ハンバーグ 野菜のソテー みそ汁	豚みんち 油揚げ 豆腐　みそ だし用煮干し	わかめ 牛乳	人参 ブロッコリー ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ　枝豆 コーン　しめじ	米 じゃが芋 砂糖	マーガリン	768 26
11	水	黒糖パン	○	ミニ春巻き ごぼうサラダ ポークビーンズ	豚肉 大豆 ツナ	スキムミルク 牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ　にんにく 枝豆　ごぼう きゃべつ　きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 春巻き皮	油 ノンエッグマヨ	919 30.6
12	木	麦ご飯	○	いわしのかば焼き 大根なます のっぺい汁	いわし 鶏肉 厚揚げ だし用煮干し	牛乳	人参 ねぎ	大根　ごぼう しいたけ	米　麦 砂糖 片栗粉 里芋	油 ごま	793 27.4
13	金	ひじきご飯	○	厚焼卵 ちりめんの酢のもの 松茸風お吸いもの	鶏肉　油アゲ 卵　豆腐 すりみ だし用煮干し	ひじき ちりめん 牛乳	人参 いんげん ほうれん草 小ねぎ	しいたけ　しめじ 大根　玉ねぎ きゃべつ　きゅうり	米 ふ 砂糖	油	733 28.8
16	月	新米ご飯	○	ひじきのり佃煮 大豆と豆腐のフライ たくあん和え シャキカミスープ 天草宝島デー「新米」	鶏肉 豆腐 大豆 すりみ	茎わかめ 青のり ひじきのり 牛乳	人参	レタス　玉ねぎ えのき　きゃべつ きゅうり　たくあん	新米 パン粉	油	727 22.5
17	火	ご飯	○	のりたまごふりかけ バーベキューチキン 野菜の磯かおり和え けんちん汁	鶏肉 卵　豆腐 だし用煮干し	のり 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ　にんにく 生姜　大根　ごぼう しいたけ　きゃべつ きゅうり	米 里芋 砂糖		718 28.2
18	水	● 郡市音楽会　（給食はありません）									
19	木	とりめし	○	レモンゼリー 魚のもみじ焼き いちょう葉汁 ふるさとくまさんデー［上益城の味］	鶏肉　油アゲ 天草産魚 豆腐　みそ だし用煮干し	牛乳	人参 パセリ いんげん ねぎ	ごぼう　しいたけ 大根　しめじ 玉ねぎ	米　麦 里芋 砂糖 ゼリー	ノンエッグマヨ	815 35.7
20	金	チキンカレー	○	リンゴサラダ ふくじん漬	鶏肉	スキムミルク 牛乳	人参	にんにく　生姜 玉ねぎ　しめじ 枝豆　リンゴ　きゃべつ きゅうり　福神漬	米 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	872 23.6
23	月	● 勤労感謝の日									
24	火	ご飯	○	肥後ギョーザ 春雨の酢のもの マーボー豆腐	豚みんち 豆腐 大豆 みそ	スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ ニラ	にんにく　生姜 玉ねぎ　枝豆 たけのこ　しいたけ きゃべつ　きゅうり	米 緑豆春雨 ギョーザ皮 片栗粉	ごま油	848 27.5
25	水	揚げパン	○	まめ豆サラダ 秋野菜のシチュー	きな粉 鶏肉 ツナ ミックスビーンズ	スキムミルク チーズ 牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	にんにく　生姜 玉ねぎ　しめじ 白菜　きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 さつま芋	油 ノンエッグマヨ	914 34.3
26	木	ご飯	○	ホキ天玉揚げ 大根サラダ 変わりきんぴら	鶏肉　大豆 天ぷら ホキ ハム	ひじき あおさ 牛乳	人参 いんげん	ごぼう　れんこん しいたけ　大根 きゅうり	米 砂糖 小麦粉	油 ノンエッグマヨ ごま	812 28.5
27	金	まぜ混ぜビビンバ	○	肥後シューマイ ツナとわかめのサラダ 豆乳キムチスープ	牛肉　豚肉 豆腐 ツナ 豆乳	わかめ 牛乳	人参 いんげん ねぎ	にんにく　生姜　もやし ぜんまい　白菜キムチ 白菜　しめじ　玉ねぎ きゃべつ　きゅうり	米　麦 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	774 30.5
30	月	マラソン大会の振替休業日									

ひとくちメモ

2日～9日は「地産地消週間」

天草の食材を使ったメニューが出ます。お楽しみに！！

11月８日は「いい歯」の日です。

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

天草産食材


新米


たこ


豚肉


あおさ


牛肉


ブリ


天草大王



魚


さつまいも


煮干し


干しいたけ


きくらげ

※献立は、物資の都合により変更することがあります。