11月　給食献立表

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
2	月	図書コラボ 麦ごはん	○	**かぼちゃコロッケ** 小松菜ごま和え 厚揚げのみそ汁	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	794 23.5
4	水	図書コラボ 麦ごはん	○	焼きぎょうざ② もやしのナムル **マーボー豆腐**	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		789 30.3
5	木	備える・蓄えメニュー ひのくにパン(小さめ) **救給カレー**	○	ポトフ 大根のごまマヨサラダ 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		831 23.8
6	金	麦ごはん	○	ごぼうハンバーグ かみかみサラダ かみかみ中華スープ	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 たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ もやし		696 25.6
9	月	麦ごはん	○	魚の西京焼き ひじきサラダ のっぺい汁	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	737 32.7
10	火	カットコッペパン	○	キーマカレー ちりめんサラダ 野菜と豆のスープ	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		758 35.6
11	水	麦ごはん	○	魚のケチャップあえ きのことささみのあえもの たまごとわかめの春雨スープ	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		758 34.2
12	木	天草宝島デー「ぶり」 麦ごはん	○	**ぶりフライ** 削り節あえ うま煮	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		833 29.1
13	金	鶏ごぼうごはん	○	厚焼きたまご ごまドレッシングあえ すまし汁	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	718 26.9
16	月	麦ごはん	○	れんこんとひき肉の照焼 野菜の甘酢あえ 豚じゃが	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		861 32.4
17	火	図書コラボ ココアパン	○	**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 コーン パセリ えのきたけ		816 33.4
18	水	★上益城の味★ 麦ごはん あるさとくまさんデー	○	いわしのカリカリフライ② ごま酢あえ **いちょうば汁**	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	746 26.7
19	木	ミルクパン	○	大根のツナマヨ和え 豚キムチスープ 大学いも	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		893 33.3
20	金	牛深産 削り節ごはん	○	天ぷら照り煮 ぴり辛きゅうり さつま汁	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	805 30.3
24	火	図書コラボ 人参パン	○	ひじきシュウマイ③ コーンサラダ **五目うどん**	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	768 31.7
25	水	天草宝島デー「天草黒毛和牛」 麦ごはん	○	**焼肉** 大根のナムル 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		789 32.5
26	木	天草宝島デー「新米」 **白ごはん**	○	さんまみぞれ煮 ひじき炒め 豚汁	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	766 32.4
27	金	カレーライス (麦ごはん)	○	トマトオムレツ 海藻サラダ	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		853 29.5
30	月	麦ごはん	○	いわし生姜煮 五目きんぴら かしわ汁	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	765 32.3

※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

こめ　きくらげ　しいたけ　きゅうり　さつまいも　いりこ　ぶり　ぎゅうにく

