11月　学校給食献立予定表

天草市立有明学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
2	げつ	にんじんパン	牛乳	マーマレードチキン マヨネーズサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく ベーコン	にんじんパン ノンエッグマヨネーズ スパゲティ じゃがいも マーマレード	きゅうり にんじん にんにく ブロッコリー たまねぎ キャベツ トマト パセリ	648	26.2
4	すい	ミルクパン	牛乳	ちゃんぽん チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ チーズ	ミルクパン ちゃんぽんめん あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし ねぎ きゅうり コーン	666	26.6
5	もく	わかめごはん	牛乳	きびなごサクサクあげ こなつなのあえもの ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ちくわ あつあげ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン ごぼう しいたけ だいこん	603	22.3
6	きん	★いい歯の日メニュー★ むぎごはん	牛乳	ごぼうハンバーグ かみかみサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ちりめん ハム だいず とりにく ちくわ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ ごぼう	609	23.2
9	月	ふりかえきゅうぎょうび							
10	か	むぎごはん	牛乳	さんまみぞれに こんにゃくおかかあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう さんま とうふ さつまあげ かつお節 ぶたにく 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	にんじん いんげん だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	647	26.9
11	すい	まるパンカット	牛乳	ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	まるパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	625	26.0
12	もく	★図書コラボ★ むぎごはん	牛乳	にんじんシュウマイ ちゅうかサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ハム とうふ さかなすりみ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	633	24.5
13	きん	★図書コラボ★ カレーライス （むぎごはん）	牛乳	フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご パイナップル もも みかん バナナ	655	19.5
16	げつ	★図書コラボ★ あげパン	牛乳	ツナサラダ にくだんごスープ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ えのきたけ	615	24.0
17	か	★図書コラボ★ むぎごはん	牛乳	あつやきたまご ごますあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ こんにゃく	665	25.1
18	すい	★図書コラボ★ トマトパン	牛乳	チキンナゲット ごまじゃこサラダ クリームシチュー	ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめん とりにく	トマトパン ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ グリンピース コーン マッシュルーム	626	26.3
19	もく	★上益城の味★ むぎごはん くまもとくまさんデー	牛乳	さかなのマヨネーズやき ひじきサラダ いちょうばじる	ぎゅうにゅう たい ハム とりにく チーズ えだまめ ちくわ だいず ひじき 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さといも	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しいたけ だいこん ごぼう	644	28.0
20	きん	むぎごはん	牛乳	ちくわのカレーあげ ぴりからきゅうり おやこに	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく あげ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう いんげん	664	26.6
24	か	天草宝島デー「新米」 しろごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき わかめのすのもの とうふじる	ぎゅうにゅう ひらだい わかめ とうふ ちくわ 【かつおぶし・こんぶ】	こめ さとう ごま ご はるさめ	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	591	25.4
25	すい	にんじんパン	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ	にんじんパン 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	だいこん きゅうり にんじん はくさいキムチ たまねぎ ねぎ	680	25.2
26	もく	天草宝島デー「牛肉」 むぎごはん	牛乳	やきにく もずくスープ みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ちくわ もずく	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが りんご ねぎ にんじん しいたけ みかん	624	25.0
27	きん	天草宝島デー「ぶり」 むぎごはん	牛乳	ぶりフライ けずりぶしあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ちりめん ぶり けずりぶし あつあげ 【いりこ】	こめ むぎ あぶら さつまいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	679	23.3
30	げつ	こくとうパン	牛乳	きつねうどん かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ 【いりこ】	こくとうパン さとう うどんめん ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ かぼちゃ きゅうり	686	27.5

※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 天草産食材

こめ　きくらげ　しいたけ　きゅうり　みかん　いりこ　ぶり　たい　天草牛肉