

# 【１１月】学校給食献立予定表 栖本中



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

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料 熱や力になる | 材料 血や肉や骨になる | 材料 体の調子を整える | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 野菜の天ぷら<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>里芋汁<br>おばけのてんぷら | 米 麦 油 さつまいも 里いも<br>天ぷら粉 | 牛乳 ちくわ 油揚げ ツナ<br>かつお節 だし昆布 | にんじん かぼちゃ れんこん<br>ブロッコリー きゅうり 大根<br>白菜 ごぼう ねぎ キャベツ | 805<br>25.0 |
| 3 | 火 | 文　化　の　日 | | | | | | |
| 4 | 水 | 天草宝島デー<br>～ 天草牛肉 ～<br>麦ごはん | 牛乳 | 天草牛肉の焼肉<br>キムチスープ<br>ヨーグルト | 米 麦 油ごま | 牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 卵<br>えび ヨーグルト | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>もやし ピーマン キムチ にら<br>しめじ えのきたけ | 808<br>34.4 |
| 5 | 木 | セルフ<br>照り焼きバーガー | 牛乳 | たまごサラダ<br>きのこスープ<br>１４ひきのあさごは | 丸パン ごま 油 マヨネーズ | 牛乳 照り焼きパティ 鶏肉<br>卵 豆腐 ハム チーズ | にんじん きゅうり キャベツ<br>きくらげ しめじ エリンギ<br>玉ねぎ 小松菜 しいたけ | 838<br>37.9 |
| 6 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 鶏ささ身のさっぱり和え<br>鉄火煮<br>果物（みかん） | 米 麦 ごま 油 砂糖<br>こんにゃく じゃがいも | 牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ<br>うずらの卵 | にんじん きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ しいたけ 枝豆 みかん<br>梅 | 829<br>32.3 |
| 9 | 月 | 「いい歯の日」給食<br>麦ごはん | 牛乳 | 鶏肉のコーンフレーク焼き<br>スルメ和え<br>大豆ごぼう汁 | 米 麦 ごま 油 砂糖 里いも<br>コーンフレーク | 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐<br>さきいか かつお節 だし昆布 | にんじん きゅうり キャベツ<br>ごぼう | 836<br>35.9 |
| 10 | 火 | 手作り<br>ピーナッツトースト | 牛乳 | コスモスサラダ<br>和風きのこスパゲティ<br>エルマーのぼうけん | 食パン ピーナッツ 砂糖<br>スパゲティ ピーナッツバター | 牛乳 鶏肉 ハム | にんじん きゅうり 玉ねぎ<br>ほうれん草 エリンギ しめじ<br>えのきたけ にんにく | 839<br>32.1 |
| 11 | 水 | 天草宝島デー<br>～ 新米 ～<br>白ごはん | 牛乳 | 根菜つくね<br>じゃこサラダ<br>わかめのみそ汁 | 米 パン粉 でん粉 砂糖 | 牛乳 豚肉 ちりめん 卵 豆腐<br>油揚げ わかめ みそ<br>だしいりこ | にんじん きゅうり キャベツ<br>しょうが しいたけ<br>ごぼう れんこん 玉ねぎ | 831<br>34.9 |
| 12 | 木 | ココアパン | 牛乳 | ドレッシングサラダ<br>マカロニの洋風煮<br>りんごかもしれないパイ<br>りんごかもしれない | ココアパン マカロニ 砂糖<br>じゃがいも パイシート 油 | 牛乳 鶏肉 ハム | にんじん きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ しいたけ<br>グリンピース レタス もも | 895<br>30.1 |
| 13 | 金 | 根菜の<br>ハヤシライス | 牛乳 | サラダでげんきサラダ<br>手作りミルクゼリー<br>サラダでげん | 米 麦 ごま 油 砂糖 アガー粉<br>バター | 牛乳 豚肉 ハム かつお節<br>昆布 | にんじん きゅうり キャベツ<br>トマト コーン 玉ねぎ しめじ<br>れんこん 大根 しょうが | 797<br>24.0 |
| 16 | 月 | 振　替　休　業　日<br>１４ひきのかぼ | | | | | | |
| 17 | 火 | コッペパン | 牛乳 | 手作りかぼちゃコロッケ<br>イタリアンサラダ<br>オニオンスープ | コッペパン 天ぷら粉 パン粉<br>油 じゃがいも | 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 チーズ | にんじん 玉ねぎ かぼちゃ<br>グリンピース きゅうり キャベツ<br>コーン ピーマン えのきたけ パセリ | 843<br>30.5 |
| 18 | 水 | 郡　市　音　楽　会（　弁　当　） | | | | | | |
| 19 | 木 | 手作り栗パン<br>からすのパンやさん | 牛乳 | ほうれん草とベーコンのソテー<br>コーンポタージュ | パン生地 油 バター ごま<br>さつまいも 栗 じゃがいも | 牛乳 鶏肉 ベーコン | にんじん ほうれん草 しめじ<br>エリンギ 玉ねぎ キャベツ<br>コーン パセリ | 848<br>29.2 |
| 20 | 金 | ふるさとくまさんデー<br>麦ごはん | 牛乳 | 千草焼<br>山菜サラダ<br>いちょう葉汁 | 米 麦 ごま じゃがいも<br>マヨネーズ | 牛乳 千草焼 ちくわ だし昆布<br>鶏肉 大豆 かつおぶし | にんじん きゅうり キャベツ<br>山菜 ごぼう 大根 しいたけ<br>ねぎ | 850<br>29.7 |
| 23 | 月 | 勤　労　感　謝　の　日 | | | | | | |
| 24 | 火 | 天草宝島デー<br>～ ブリ ～<br>麦ごはん | 牛乳 | ブリの照り焼き<br>切干大根のごま酢和え<br>豆腐と大根のみそ汁 | 米 麦 砂糖 ごま | 牛乳 ブリ ハム 豆腐 みそ<br>油揚げ だしいりこ | にんじん きゅうり キャベツ<br>玉ねぎ しいたけ 小松菜<br>ねぎ 大根 | 801<br>32.3 |
| 25 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | ツナごぼうサラダ<br>おでん<br>おいしそうなしろく | 米 麦 ごま 砂糖 マヨネーズ<br>里いも こんにゃく | 牛乳 鶏肉 さつま揚げ ツナ<br>厚揚げ かつお節 だし昆布<br>うずらの卵 | にんじん きゅうり 大根<br>ごぼう | 797<br>27.9 |
| 26 | 木 | ミルクパン | 牛乳 | 彩りサラダ<br>煮込みうどん<br>おさつチップ<br>からすのそばやさん | ミルクパン うどん麺 油 砂糖<br>さつまいも | 牛乳 ハム 油揚げ かまぼこ<br>わかめ かつお節 だし昆布 | にんじん きゅうり キャベツ<br>コーン れんこん 白菜<br>玉ねぎ しいたけ | 801<br>25.9 |
| 27 | 金 | ビビンバ | 牛乳 | 春雨スープ<br>フルーツヨーグルト<br>男子☆弁当部 | 米 麦 ごま 油 砂糖 春雨 | 牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ<br>卵 ヨーグルト | にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが<br>きくらげ しいたけ もやし にんにく<br>パイナップル バナナ みかん もも | 817<br>26.8 |
| 30 | 月 | 振　替　休　業　日 | | | | | | |

※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～


おこめ


しいたけ


きくらげ


だしいりこ


ブリ


牛肉


みかん