



11月 学校給食献立予定表(中学校)

2021. 11 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤 ちやにくやほねになる	黄 ねつやちからになる	緑 からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
★新米★									
1	げつ	ごはん		さといものそぼろ煮 ホキフライ わかめのごま酢あえ	牛乳 とりにく さつまあげ 絹あげ ホキ わかめ	こめ さといも こんにやく さとう あぶら すりごま パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり キャベツ	859	32.9
天草宝島デー「みかん」									
2	か	ごはん		五目汁 鶏の照り焼き かわりあえ・みかん	牛乳 とりにく 厚揚げ (かつおだし・昆布だし)	こめ 麦 さといも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり みかん 福神漬	773	34.1
4	もく	ひのくにパン		かぼちゃのポターージュ 枝豆と豆腐のミンチカツ たまごサラダ	牛乳 ベーコン たまご ハム 白いんげん豆 豆腐	ひのくにパン マカロニ 油 マヨネーズ 小麦粉 パン粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 枝豆むき身 コーン きゅうり ほうれん草	852	34.5
5	きん	ごはん		ちぎりだご汁 いわし生姜煮 ごぼうの和え物	牛乳 とりにく 油あげ いわし (にぼしだし)	こめ 麦 小麦粉 白玉粉 すりごま	はくさい にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり	812	31.9
天草宝島デー「さつまいも」									
8	げつ	ごはん		さつまいも汁 鶏タレ焼きだご② れんこんの和え物	牛乳 とりにく 豆腐 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにやく 小麦粉 ごま	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり	783	30.0
9	か	ごはん		チキンカレー トンカツ じゃこ豆サラダ	牛乳 とりにく スキムミルク ふたにく 大豆 ちりめん	こめ 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆むき身 りんご キャベツ きゅうり にんにく しょうが	846	32.1
天草宝島お魚給食の日									
10	すい	パン		ラビオリスープ 天草真鯛のトマトガーリック焼き 枝豆サラダ	牛乳 マダイ ツナ 卵	パンパンラビオリ じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ 枝豆むき身 コーン きゅうり	874	39.6
11	もく	ごはん		坦々春雨スープ シュウマイ② ナムル	牛乳 とりにく みそ	こめ 麦 はるさめ ねりごま ごま油 砂糖 ごま 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし ほうれん草 にんにく しょうが	737	25.5
12	きん	ごはん		つみれ汁 ししゃもフライ② 五目きんぴら	牛乳 つみれ 豆腐 わかめ ししゃも さつまあげ (にぼしだし)	こめ 麦 油 こんにやく ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 パン粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう 枝豆むき身	788	32.2
15	げつ	ごはん		すいとん団子汁 大豆と豆腐のフライ 切干大根の酢の物	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ 豆腐 魚肉 大豆 (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん 油 砂糖 すりごま ごま油 小麦粉 パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり	865	34.3
16	か	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ② 海藻サラダ	牛乳 豆腐 ふたにく みそ 大豆 ちりめん わかめ 昆布	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	890	34.1
17	すい	ごはん		豚肉と厚揚げの煮物 きびなごごまフライ③ しそ昆布あえ	牛乳 ふたにく 厚揚げ ちぎりあげ きびなご 昆布	こめ 麦 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん キャベツ きゅうり	836	32.6
18	もく	米粉パン		ポークビーンズ パンクインエッグ かにかまサラダ	牛乳 ふたにく 大豆 卵 とりにく かにかま	米粉パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん 枝豆むき身 キャベツ きゅうり コーン トマト にんにく	733	32.9
ふるさとくまさんデー上益郷の味									
19	きん	ぶちまるごはん		いちようば汁 れんこんとひき肉の照焼き 白菜のゆず風味あえ	牛乳 とりにく 大豆 (かつおだし・昆布だし)	こめ ぶちまる麦 さといも ごま パン粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 枝豆むき身 はくさい もやし れんこん	691	26.2
22	げつ	ごはん		じゃが豚キムチ お豆腐しゅうまい② シモンドレッシングあえ	牛乳 ふたにく ちぎりあげ 削り節 豆腐 魚肉	こめ 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 すりごま 小麦粉	にんじん たまねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり	889	28.8
和食の日									
24	すい	ごはん		豚汁 さばの塩焼き ほうれんそうのごま和え	牛乳 ふたにく 厚揚げ さば (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにやく すりごま 砂糖	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	837	34.1
25	もく	にんじんパン		ビーフシチュー コロケ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぎゅうにく ツナ 卵	にんじんパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム ブロッコリー コーントマト にんにく しょうが	887	31.1
26	きん	ごはん		きのこの中華スープ 豚肉のしょうが焼き にんじんサラダ	牛乳 豆腐 ふたにく ツナ	こめ 麦 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま	しめじ えのきたけ きくらげ ほうれん草 にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ コーン	766	31.0
天草大王の日									
29	げつ	ごはん		天草大王のうま煮 ふんわり豆腐バーグ もやしの和え物	牛乳 とりにく 厚揚げ ツナ ちぎりあげ 豆腐 魚肉	こめ 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 ごま やまいも	にんじん たまねぎ れんこん 枝豆むき身 もやし きゅうり	863	37.4
30	か	ごはん		けんちん汁 れんこんはさみ揚げ ひじきの和え物	牛乳 油あげ 豆腐 チーズ ひじき とりにく (かつおだし・昆布だし)	こめ 麦 さといも こんにやく 油 すりごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ れんこん	799	25.2

※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。