



11月 学校給食献立予定表(小学校)

2021. 11 本渡学校給食センター

| 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 | | | えいようりょう | |
|------------------------|----|---------|--------|--------------------------------------|---|--|--|-------------|----------|
| | | | | | あか | きいろ | みどり | エネルギー(kcal) | たんぱく(1つ) |
| | | | | | ちやにくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちょうしをととのえる | | |
| ★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 | 690 | 27.0 |
| 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 | 609 | 26.9 |
| 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 | 639 | 26.0 |
| 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 | 658 | 26.7 |
| 天草宝島デー「さつまいも」 | | | | | | | | | |
| 8 | げつ | ごはん | | さつまい 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 | 624 | 24.2 |
| 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 | 670 | 26.5 |
| 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 | 657 | 30.2 |
| 11 | もく | ごはん | | 坦々春雨スープ シュウマイ 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 | 585 | 20.2 |
| 12 | きん | ごはん | | つみれ汁 ししゃもフライ 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 | 591 | 23.2 |
| 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 | 703 | 27.8 |
| 16 | か | ごはん | | マーボー豆腐 ぎょうざ 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 | 652 | 25.5 |
| 17 | すい | ごはん | | 豚肉と厚揚げの煮物 きびなごごまフライ② 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 | 638 | 24.7 |
| 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 | 601 | 27.3 |
| 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 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 | 547 | 21.2 |
| 22 | げつ | ごはん | | じゃが豚キムチ お豆腐しゅうまい 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 | 716 | 23.2 |
| 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 | 688 | 28.5 |
| 25 | もく | にんじんパン | | ビーフシチュー コロッケ 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 | 698 | 24.4 |
| 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 | 598 | 24.1 |
| 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 | 657 | 28.6 |
| 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 | 646 | 20.2 |

※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。