



11がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

2021. 11 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじょう	おかず	おもなざいりょう			
					あか	きいろ	みどり	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきととのえる	
★新米★								
1	げつ	ごはん		さといものそぼろに ほきふらい わかめのごますあえ	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	
天草宝島デー「みかん」								
2	か	ごはん		ごもくじる とりのてりやき 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	
4	もく	ひのくにばん		かぼちゃのぼたーじゅ えだまめとうふのみんちかつ たまごさらだ	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	
5	きん	ごはん		ちぎりだごじる いわししょうがに ごぼうのあえもの	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	
天草宝島デー「さつまいも」								
8	げつ	ごはん		さつまじる とりたれやきだんご れんこんのあえもの	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 えのきだけ ねぎ れんこん きゅうり	
9	か	ごはん		ちきんかれー とんかつ じゃこめさらだ	牛乳 とりにく スキムミルク ぶたにく 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	
天草宝島お魚給食の日								
10	すい	ばいんばん		らびおすりーぶ あまくさまだいのとまがーりっくやき えだまめさらだ	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	
11	もく	ごはん		だんだんはるさめすーぶ しゅうまい なむる	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	
12	きん	ごはん		つみれじる ししゃもふらい ごもくきんびら	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 えのきだけ ねぎ ごぼう 枝豆むき身	
15	げつ	ごはん		すいとんだんごじる だいすとうふのふらい きりぼしだいこんのすのもの	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	
16	か	ごはん		まーぼーどうふ ぎょうざ かいそうさらだ	牛乳 豆腐 ぶたにく 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 だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	
17	すい	ごはん		ぶたにくとあつあげのにも きびなごごまふらい② しそこんぶあえ	牛乳 ぶたにく 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	
18	もく	こめごはん		ぼーくびーんず ばんぶきんえつぐ かにかまさらだ	牛乳 ぶたにく 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	
ふるさとくまさんデー-上益城の味								
19	きん	ぶちまるごはん		いちようばじる れんこんとひきにくのてりやき はくさいのゆずふうみあえ	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	
22	げつ	ごはん		じゃがぶたきむち おとうふしゅうまい しもんどれっしんくあえ	牛乳 ぶたにく 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	
和食の日								
24	すい	ごはん		ぶたじる さばのしおやき ほうれんそうのごまあえ	牛乳 ぶたにく 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	
25	もく	にんじんばん		びーふしちゅー ころっけ ぶろっこりーさらだ	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	
26	きん	ごはん		きのこのちゅうがすーぶ ぶたにくのしょうがやき にんじんさらだ	牛乳 豆腐 ぶたにく ツナ	こめ 麦 ごま油 サラダ油 砂糖 ごま	しめじ えのきだけ 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	
天草大王の日								
29	げつ	ごはん		あまくさだいおうのうまに ふんわりとうふばーく もやしのあえもの	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	
30	か	ごはん		けんちんじる れんこんはさみあげ ひじきのあえもの	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	

※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。