



11月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	ょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	しょくざい				エネルギー たんぱく質
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのた	
1	げつ	むぎごはん		いわしかばやきふう ひじきとこまつなのあぶらいため さつまじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ こんにやく さとう さつまいも	こまつな ひじき にんじん いんげん しょうが だいこん ごぼう ねぎ はくさい	にぼし	684 25.5
2	か	ミルクパン		オムレツ シモンドレッシングサラダ コーンシチュー	ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく	パン ジャがいも あぶら	コーン だいこん きゅうり にんじん たまねぎ グリンピース コーンクリーム		664 28.6
4	もく	むぎごはん		きびなごかりかりフライ ひじきサラダ にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく きびなご あつあげ とりささみ えだまめ	こめ むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ ジャがいも こんにやく さとう	ひじき キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		671 25.4
5	きん	しろごはん		いわしうめに こまつなのツナあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし ツナ とりにく あつあげ ちくわ	こめ さとう さといも こんにやく でんぶん	こまつな きゅうり キャベツ レモンかじゅう にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にぼし	597 26.6
8	げつ	★いい歯の日メニュー★ むぎごはん		だいすどごぼうのメンチカツ かみかみサラダ つくねじる・いっしょくいりこ	ぎゅうにゅう さきいか とうふ つみれ ぶたにく いりこ	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい	にぼし	653 25.0
9	か	まるパン		てりやきチキンパティ チキンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく チキンパティ ベーコン ひよこまめ チーズ	パン あぶら さとう ジャがいも	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト パセリ にんにく		601 29.5
10	すい	しろごはん		おやこに てづくりふりかけ ごますあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あげ ちりめん	こめ ジャがいも ごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん ひじき きゅうり キャベツ もやし	かつおぶし	614 28.3
11	もく	にんじんパン		さかなのピザやき コールスローサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく チーズ	パン ジャがいも あぶら	マッシュルーム たまねぎ パセリ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん はくさい		543 25.8
12	きん	むぎごはん		あじごまフライ じゃこじゃがサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう あじ ちりめん ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら ジャがいも ノンエッグマヨネーズ さといも こんにやく	きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	にぼし	673 25.8
15	げつ	しろごはん		さかなのもみじやき ごまじゃこサラダ いちょうばじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ちりめん とりにく ちくわ だいす	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら さとう あぶら さといも	にんじん きゅうり だいこん しいたけ ごぼう えだまめ ねぎ	にぼし	602 25.6
16	か	コッペパン		チリコンカン コーンチャウダー	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	パン さとう あぶら ジャがいも	たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン パセリ コーンクリーム		620 25.1
17	すい	★天草宝島お魚給食★ しろごはん		まだいのソテー (バターしょうゆ) ごもくきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく さつまあげ とうふ	こめ バター こんにやく ごま さとう ごまあぶら ジャがいも	レモンかじゅう ごぼう にんじん いんげん なめこ たまねぎ ねぎ えのきたけ わかめ	にぼし	604 25.9
18	もく	カレーライス (むぎごはん)		ミニハンバーグ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スクールハンバーグ ツナ	こめ むぎ あぶら さとう ジャがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご かいそう わかめ もやし きゅうり		678 26.2
19	きん	★天草の味★ むぎごはん <small>ふるさとくまさん茶</small>		ぶたキムチスープ がねあげ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ ごまあぶら さつまいも さとう あぶら こむぎこ	はくさいキムチ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ しょうが みかん		677 21.3
22	げつ	むぎごはん		ソースカツ ごしきあえ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ	こめ むぎ あぶら さとう さとう ごまあぶら こんにやく さといも	ほうれんそう キャベツ もやし コーン にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう	にぼし	663 24.3
24	すい	★和食の日★ しろごはん		あげさばのおろしに ほうれんそうのかつおあえ すましじる	ぎゅうにゅう かつおぶし はんぺん とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま	だいこん キャベツ もやし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ わかめ しいたけ	かつおぶし こんぶ	618 25.1
25	もく	ココアパン		さかなのマヨネーズやき ビーンズサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう ハム ホキ チーズ たまご ミックスビーンズ	パン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ジャがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		630 28.7
26	きん	キムタクごはん		むしぎょうざ きりほしだいこんのすのもの ひらめんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ さとう ごまあぶら ごま ひらめんビーフン	つぼづけ キムチ ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しいたけ		628 21.7
29	げつ	むぎごはん		さんまかんろに たくあんあえ かぼちゃそぼろに	ぎゅうにゅう さんま とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ ごま こんにやく さとう	たくあんづけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん	かつおぶし	703 27.2
30	か	こくとうパン		はるまき ごぼうサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりささみ ベーコン	はるさめ こむぎこ こくとうパン ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ジャがいも マカロニ	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん きくらげ ごぼう はくさい きゅうり しいたけ		591 20.8