



11月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料 | | | その他 | エネルギー たんぱく質 |
|----|---|---|----|---------------------------------------|--|---|---|--------------|----------------|
| | | | | | 血や肉や骨になる | 熱や力になる | 体の調子を整える | | |
| 1 | 月 | 麦ごはん | | いわしかば焼き風 ひじきと小松菜の油炒め さつまい | ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまいあげ 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 | にほし | 810 28.6 |
| 2 | 火 | 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 | | 829 34.3 |
| 4 | 木 | 麦ごはん | | きびなごカリカリフライ ひじきサラダ 肉じゃが | ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにく 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 | | 846 31.8 |
| 5 | 金 | 白ごはん | | いわし梅煮 小松菜のツナ和え のっぺい汁 | 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 | にほし | 735 32.0 |
| 8 | 月 | ★いい歯の日メニュー★ 麦ごはん | | 大豆とごぼうのメンチカツ かみかみサラダ つくね汁・一食いりこ | 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 | にほし | 820 29.9 |
| 9 | 火 | 丸パン | | 照り焼きチキンパティ 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 | | 753 36.5 |
| 10 | 水 | 白ごはん | | 親子煮 手作りふりかけ ごま酢あえ | 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 | 759 34.6 |
| 11 | 木 | 人参パン | | 魚のピザ焼き 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 | | 695 33.5 |
| 12 | 金 | 麦ごはん | | あじごまフライ じゃこじゃがサラダ 豚汁 | 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 | にほし | 834 31.2 |
| 15 | 月 | 白ごはん | | 魚のもみじ焼き ごまじゃこサラダ いちょうば汁 | 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 | にほし | 741 31.1 |
| 16 | 火 | コッパン | | チリコンカン コーンチャウダー | ぎゅうにゅう だいす きゅうにく 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 | | 782 31.4 |
| 17 | 水 | ★天草宝島お魚給食★ 白ごはん | | 真鯛のソテー (バター醤油) 五目きんぴら なめこ汁 | ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく さつまいあげ 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 | にほし | 726 29.2 |
| 18 | 木 | カレーライス (麦ごはん) | | ミニハンバーグ 海藻サラダ | 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 | | 819 30.4 |
| 19 | 金 | ★天草の味★ 麦ごはん ふるさとくまさんネー | | 豚キムチスープ がね揚げ 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 | | 830 25.6 |
| 22 | 月 | 麦ごはん | | ソースカツ 五色あえ ご汁 | 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 | にほし | 805 29.2 |
| 24 | 水 | ★和食の日★ 白ごはん | | 揚げさばのおろし煮 ほうれん草のかつおあえ すまし汁 | 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 | 780 32.0 |
| 25 | 木 | ココアパン | | 魚のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ ふわふわ卵スープ | 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 | | 805 35.5 |
| 26 | 金 | キムタクごはん | | 蒸しぎょうざ 切干大根の酢の物 平めんスープ | 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 | つぼつけ 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 | | 742 25.0 |
| 29 | 月 | 麦ごはん | | さんま甘露煮 たくあん和え かぼちゃそぼろ煮 | 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 | 866 33.1 |
| 30 | 火 | 黒糖パン | | 春巻 ごぼうサラダ 野菜のスープ煮 | 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 | | 735 25.1 |

天草大王
使用

天草の養殖
マダイ