



# こんだてよていひょう



御所浦給食センター

日	ようび	しゅしょく	ぎゆうにゆう	おかず	あか	きいろ	みどり	えいようりょう	ひとくちメモ		
					からだをつくるものになる	エネルギーのもとになる	からだのちようしをととのえるもの				
1	月	ごはん		さばホイル焼き シルバーサラダ みそしる	さば ハム みそ わかめ 牛乳	こめ じゃがいも はるさめ マヨネーズ	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ	694 25.2	11月17日(水) あまくさたからじま おさかな きゅうしょくのひ		
2	火	ミルクパン		チキンナゲット ごぼうサラダ きのこスパゲティナポリタン	チキンナゲット ぶたみんち ぎゅうにゆう	パン さとう スパゲティめん ごま マーガリン	にんじん トマトかん ごぼう コーン きゃべつ きゅうり マッシュルーム にんにく しょうが たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ えだまめ	646 25	 しよつしよくまたい		
3	水			● 文化の日							
4	木	ひのくにばん		リンゴサラダ カレーうどん	ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゆう	パン うどんめん さとう あぶら	にんじん ほうれんそう いんげん きゃべつ りんご きゅうり たまねぎ コーン しめじ	597 19.9			
5	金	ひじきごはん		とうふハンバーグのあんかけ かきたまじる	とりにく あぶらあげ たまご とうふ ひじき とうふハンバーグ ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ しいたけ えだまめ	587 23	11月19日(金) じばさんひんがっこう 地場産品学校給食提供 事業として「天草大王」が給食に無償提供 されます。		
8	月	ハヤシライス		かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく ツナ かいそう スキムミルク ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん トマトかん たまねぎ しめじ たけのこ えだまめ きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	610 19.8			
9	火	カスタードクリームパン		オムレツ オーロラサラダ ココロやさいのコンソメスープ	たまご ハム ぎゅうにゆう	パン こめこ さとう じゃがいも マーガリン マヨネーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん コーン えだまめ きゃべつ きゅうり	612 23.6			
10	水	ごはん		のりかつおふりかけ れんこんいりつくね ピーナツあえ じゃがいもいりのつべいじる	つくね とりにく とうふ かつおふりかけ ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ピーナツ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう だいこん もやし しいたけ れんこん きゃべつ	582 20.3	11月19日(金) わしよくのひ		
11	木	パンパン		タンドリーチキン マヨネーズサラダ シチュー	とりにく ヨーグルト スキムミルク ぎゅうにゆう	パン じゃがいも こめこ マーガリン マヨネーズ	にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ コーン えだまめ きゃべつ	697 29	わしよく「和食」には「五」にち こんだて かんががた なんだ献立の考え方が あります。季節の うつかわりを楽しみ、 健康にすごすための 知恵がたくさん詰まっ ています。		
12	金	ごはん		やきのり シューマイ キムタクなつとう つぼみじる	シューマイ とりにく なつとう あつあげ のり ぎゅうにゆう	こめ さといも	にんじん ほうれんそう ねぎ もやし だいこん はくさいキムチ ごぼう だいこんづけ しいたけ	617 25.6	ごしよく 五色(いろどり)		
15	月	ごはん		のりつくだに だいずととうふのフライ ちりめんあえ シモンそうめんじる	だいず とうふ かまぼこ のり こんぶ ちりめん ぎゅうにゆう	こめ シモンそうめん	にんじん ほうれんそう ねぎ きゃべつ きゅうり たまねぎ しいたけ	583 21.9	しろくろこいろ 白、黒(濃い色)、黄、 赤、青(緑)		
16	火	かぼちゃパン		レンコンサラダ まめ豆ブラウンシチュー	ツナ ぶたにく とうふ だいず スキムミルク ぎゅうにゆう	パン じゃがいも マヨネーズ ごま	にんじん ブロッコリー にんにく れんこん たけのこ きゃべつ きゅうり たまねぎ えだまめ マッシュルーム	584 22.8	ごみ 五味		
17	水	むぎごはん		みかん たいのカレーマヨネーズやき かわりきんぴら	たい みそ とりにく だいず てんぷら ひじき ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ あぶら	にんじん いんげん パセリ みかん たまねぎ ごぼう れんこん たけのこ きくらげ	719 29.4	「あまい」「すっぱい」 「からい」「にがい」 「しょっぱい」		
18	木	セルフドッグ		くまもとさん ぼんかんゼリー ウインナー フレンチサラダ タイドエン	ウインナー ぶたにく いか かまぼこ うずらのたまご ぎゅうにゆう	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ あぶら	にんじん きぬさや きゃべつ きゅうり はくさい たまねぎ きくらげ	547 21.6	ごほう 五法		
19	金	あまくさだいおうカレー		くまもとさん みかんゼリー ちりめん入りカミカミサラダ ふくじんづけ	ちりめん さきいか あまくさだいおう スキムミルク ぎゅうにゆう	こめ むぎ じゃがいも アーモンド あぶら ゼリー	にんじん きゃべつ りんご きゅうり にんにく たまねぎ えだまめ ふくじんづけ	751 25.9	なま 「生(きる)」「にる」「やく」 「むす」「あげる」		
22	月	わかめごはん		てりやきハンバーグ ゆかりあえ さつまいもじる	とりハンバーグ あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゆう	こめ さつまいも	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり だいこん しめじ	588 20.8	こてき 五適		
23	火			● 勤労感謝の日							
24	水	ごはん		あじつけのり さばゴマみそに ごもくまめ はちのへせんべいじる	さば みそ だいず てんぷら とりにく こんぶ のり ぎゅうにゆう	こめ さとう かやせせんべい ごま あぶら	にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい しいたけ	646 26.1	てきおん てきさい ねんれい 「適温」「適材(年齢など にあわせる)」「適量」「適 技(凝りすぎない)」「適 心(雰囲気)」		
25	木	ミルクパン		ミニ春巻き ツナサラダ あかみそにこみうどん	はるまき ツナ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゆう	パン うどんめん マヨネーズ あぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ きゃべつ きゅうり しめじ たまねぎ	684 24.9			
26	金	ごはん		いわしのかばやき ポイルやさい だいこんのそぼろに	いわし とりみんち うずらのたまご あつあげ ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	にんじん いんげん きゃべつ しょうが だいこん たまねぎ	693 26.3			
29	月	ごはん		いわしのおかかにはるさめのすのもの カシューナッツいため	いわし かつおぶし とりにく わかめ うずらのたまご ぎゅうにゆう	こめ じゃがいも はるさめ さとう かたくりこ あぶら ピーナツ ごまあぶら	にんじん ピーマン きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	642 25.7			
30	火	しよくばん		ことうきなこクリーム ささみチーズフライ コールスローサラダ ごもくピーンスープ	ささみチーズ とりにく てんぷら とうふ ぎゅうにゆう	パン ピーフン ごまあぶら あぶら クリーム	にんじん ほうれんそう きゃべつ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ	571 22			

※こんだては、ぶつしのつごうでへんこうすることがあります