



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量	ひとくちメモ	
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える		エネルギー		
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン	たんぱく質		
1	月	ごはん		さばホイル焼き シルバーサラダ みそ汁	さば ハム みそ	わかめ 牛乳	米 じゃが芋 緑豆春雨	マヨネーズ	人参 ねぎ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しめじ	861 29	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">11月は「地産地消」月間「五」に隠された和食の知恵</div> <p>「和食」には「五」にちなんだ献立の考え方があります。季節の移り変わりを楽しみ、健康に過ごすための知恵がたくさん詰まっています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">五色(彩り)</div> <p>白、黒(濃い色)、黄、赤、青(緑)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">五味</div> <p>「甘い」「すっぱい」「辛い」「苦い」「しょっぱい」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">五法</div> <p>「生(切る)」「煮る」「焼く」「蒸す」「揚げる」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">五適</div> <p>「適温」「適材(年齢などに合わせる)」「適量」「適技(凝りすぎない)」「適心(雰囲気)」</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">11月17日(水)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">天草宝島 お魚給食の日</div> <div style="text-align: center;"></div> <p>[養殖真鯛]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">11月19日(金)</div> <p>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。</p> <div style="text-align: center;"></div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">11月24日(水)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px; text-align: center;">和食の日</div> <p>「いい日本食の日」とかけて「和食の日」です。また、前日の23日は、古くはお米の収穫を祝う日だった「勤労感謝の日」です。しかし、今の日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%になっています。もし何かの事情で外国から食べ物が増えてくなくなってしまうたらと思うと少し不安ですね。品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればいいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。</p>	
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 豚みんち	牛乳	パン スパゲティ類 砂糖	白ごま マーガリン	人参 トマト缶	ごぼう きゃべつ コーン きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ エリンギ しめじ 枝豆 しいたけ マッシュルーム	892 34.2		
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	豚肉	スキムミルク 牛乳	パン 砂糖 うどん類	油	人参 いんげん ほうれん草	りんご きゃべつ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	768 24.7		
5	金	ひじきごはん		豆腐ハンバーグのあんかけ かきたま汁	鶏肉 油アゲ 卵 豆腐 豆腐ハンバーグ	ひじき 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油	人参 ほうれん草 ねぎ	枝豆 しいたけ 玉ねぎ	728 27.9		
8	月	ハヤシライス		海藻サラダ 福神漬	豚肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋	油	人参 トマト缶	玉ねぎ しめじ たけのこ 枝豆 きゃべつ きゅうり 福神漬	779 24.4		
9	火	カスタードクリームパン		オムレツ オーロラサラダ ココロ野菜のコンソメスープ	卵 オムレツ ハム	牛乳	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	マーガリン マヨネーズ	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 枝豆 コーン きゃべつ きゅうり	761 28.4		
10	水	ごはん		のりかつおふりかけ レンコン入りつくね ピーナッツ和え じゃが芋入りのっぺい汁	つくね 鶏肉 豆腐	かつおふりかけ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ピーナッツ	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ レンコン もやし きゃべつ	762 26.5		
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	鶏肉	ヨーグルト スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 米粉	マーガリン マヨネーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ コーン	897 36.2		
12	金	ごはん		焼きのり シューマイ キムタク納豆 つぼん汁	シューマイ 納豆 鶏肉 厚揚げ	のり 牛乳	米 里芋		人参 ほうれん草 ねぎ	白菜キムチ つぼん もやし ごぼう しいたけ 大根	818 32.9		
15	月	ごはん		のり佃煮 大豆と豆腐のフライ ちりめん和え シモンそうめん汁	大豆 豆腐 かまぼこ	のり佃煮 塩昆布 ちりめん 牛乳	米 シモンそうめん		人参 ほうれん草 ねぎ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	709 25.3		
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 豚肉 大豆 豆腐	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋	マヨネーズ 白ごま	人参 ブロッコリー	レンコン きゃべつ きゅうり にんにく 玉ねぎ たけのこ マッシュルーム 枝豆	769 29.1		
17	水	麦ごはん		みかん 鯛のカレーマヨネーズ焼き 変わりきんぴら	タイ みそ 鶏肉 大豆 天ぷら	ひじき 牛乳	米 麦 砂糖	マヨネーズ 白ごま 油	人参 いんげん パセリ	みかん 玉ねぎ ごぼう レンコン たけのこ きくらげ	922 36.7		
18	木	セルフドッグ		熊本産ばんかんゼリー ウインナー フレンチサラダ タイビーエン	ウインナー 豚肉 いか かまぼこ うずらの卵	牛乳	パン 砂糖 緑豆春雨 ゼリー	油	人参 きぬさや	きゃべつ きゅうり 白菜 玉ねぎ きくらげ	822 31.7		
19	金	天草大王のカレー		熊本産みかんゼリー ちりめん入りカミカミサラダ 福神漬	ちりめん さきいか 天草大王	スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋 ゼリー	アーモンド 油	人参	きゃべつ きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 りんご 福神漬	954 32.1		
22	月	ごはん		照焼パティ ゆかり和え さつま芋汁	鶏ハンバーグ 油揚げ みそ	わかめ 牛乳	米 さつま芋		人参 ねぎ	きゃべつ きゅうり 大根 しめじ	721 23.7		
23	火			● 勤労感謝の日									
24	水	ごはん		さばゴマみそ煮 五目豆 八戸せんべい汁	さば みそ 天ぷら 大豆 鶏肉	昆布 牛乳	米 かやきせんべい	砂糖 油 ごま	人参 ねぎ	ごぼう 大根 白菜 しいたけ	799 30.4		
25	木	ミルクパン		ミニ春巻き ツナサラダ 赤みそ煮込みうどん	春巻き ツナ 鶏肉 油あげ みそ	牛乳	パン うどん類	マヨネーズ 油	人参 ねぎ ほうれん草	きゃべつ きゅうり しめじ 玉ねぎ	912 31		
26	金	ごはん		いわしのかば焼き ポイル野菜 大根のそぼろ煮	いわし 鶏ミンチ うずらの卵 厚揚げ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	油	人参 いんげん	きゃべつ 生姜 大根 玉ねぎ	842 30.5		
29	月	ごはん		いわしのおかか煮 春雨の酢の物 カシューナッツ炒め	鶏肉 かつお節 うずらの卵	いわし わかめ 牛乳	米 砂糖 緑豆春雨 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油 カシューナッツ	人参 ピーマン	きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ	297 29.8		
30	火	食パン		黒糖きなこクリーム ささみチーズフライ コールスローサラダ 五目ビーフンスープ	ささみ 鶏肉 天ぷら 豆腐	チーズ 牛乳	パン ビーフン	ごま油 油 クリーム	人参 ほうれん草	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ たけのこ きくらげ	698 26.2		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。