

令和3年 11月 こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (Kcal)	たんぱく しつ(g)
1	げつ	むぎごはん		あつあげのみそしる おとうふしゅうまい こうみあえ	こめ ごま むぎ さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ みそ	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん もやし	688	25.6
2	か	ひのくにパン		マカロニのようふうに とりのごまパンごやき カシューナッツあえ	ひのくにパン さとう パンご マカロニ ジャがいも ごま カシューナッツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいず	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり	703	31.0
3	すい	ぶんかのひ							
4	もく	かぼちゃパン		クイッティオのスープ はるまき ちゅうかきゅうり	かぼちゃパン さとう あぶら ごまあぶら クイッティオ	とりにく ぶたにく やきぶた	かぼちゃ たまねぎ きくらげ にんじん きゅうり しいたけ	583	21.7
5	きん	むぎごはん		くきわかめスープ かみかみあげ ぞくせきづけ	こめ あぶら むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう さきいか ぶたにく だいず たまご くきわかめ こんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ごぼう きゅうり	608	20.9
8	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
9	か	しょくパン		やさいスープ だいずとごぼうのメンチカツ ひじきサラダ いちごジャム	しょくパン さとう ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく ひじき	もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ いちご	600	23.3
10	すい	むぎごはん		あおさじる ちくさやき きゅうりのすのもの	こめ さとう むぎ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ たまご わかめ あおさ	にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	560	19.9
11	もく	ミルクパン		にくうどん さかなのかりカリフライ ごまネースあえ	ミルクパン さとう うどん マヨネース ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ほき だいず	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	739	31.3
12	きん	むぎごはん		かぼちゃのみそしる たいのこうみだしやき えのきのあますあえ	こめ ごま むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ まだい みそ	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん きゅうり えのきたけ キャベツ コーン	676	30.2
15	げつ	むぎごはん		きのこのかきたまじる さんまのゆずみそに ほうれんそうとひじきのサラダ	こめ ごま むぎ でんぶん	ぎゅうにゅう たまご さんま かつおぶし とりにく ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ましたけ しいたけ ほうれんそう	609	26.8
16	か	こくとうパン		ワンタンスープ チキンハンバーグ しめじのちゅうかあえ	こくとうパン さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん ねぎ キャベツ きくらげ えだまめ しいたけ しめじ きゅうり	682	27.7
17	すい	むぎごはん		とうふのカレーに ごぼうサラダ	こめ さとう むぎ あぶら ごま マヨネース	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ しょうが ごぼう きゅうり	717	23.3
18	もく	ホットドッグ		ぐだくさんスープ ジャーマンポテト	コッペパン さとう ごまあぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きくらげ しいたけ コーン グリンピース	644	24.7
19	きん	むぎごはん		だごじる みそでんがく たかないため	こめ さとう むぎ ごま こむぎこ さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ みそ あつあげ ちりめん	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たかな	652	25.6
22	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
23	か	きんろうかんしゃのひ							
24	すい	むぎごはん		わかめのみそしる いわしのうめに おひたし	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ いわし みそ かつおぶし	にんじん もやし たまねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	594	26.3
25	もく	まるパン		ペペロンチーノ ししゃもフライ あおじぞドレッシングあえ	まるパン さとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ししゃも わかめ	にんじん しめじ エリンギ たまねぎ にんにく きゅうり もやし	638	28.3
26	きん	ゆかりごはん		ちゅうかスープ あまくさだいおうのすどり りんご	こめ あぶら むぎ ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あまくさだいおう だいず	ゆかり たまねぎ きくらげ ねぎ にんじん たけのこ もやし りんご しいたけ しょうが ピーマン えだまめ	664	22.5
29	げつ	むぎごはん		ごぼうじる ぶたニラいため ごまあえ	こめ あぶら むぎ こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ちくわ ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ いら キャベツ もやし きゅうり	569	20.8
30	か	コッペパン		ほうれんそうとかぼちゃのシチュー オムレツ みかんサラダ	コッペパン さとう バター	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ みかん キャベツ きゅうり	548	22.2

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

毎月19日は食育の日

毎月19日は、食について考える日です。給食では、この19日前後に「ふるさとくまさんテ-」を設け、熊本県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供したいと思います。熊本の自然や文化・産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育ててほしいと思います。

11月24日は(和食の日)

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界の注目を集めています。給食でもごはんを中心に和食の基本の型をふまえた配膳をすることが好ましいとされています。日本の大切な食文化を未来に伝えていきましょう。

